GUIA DE TREINAMENTO



EDIÇÃO DE COLECIONADOR

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTE E LAZER

INDICE

ALONGAMENTO



Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade, o que o torna uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.

Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade. Mesmo quem apresenta algum problema específico pode fazer alongamentos, mas com menos intensidade.

Quando feitos de maneira adequada, os alongamentos trazem os seguintes benefícios: reduzem as tensões musculares; relaxam o corpo; proporcionam maior consciência corporal; deixam os movimentos mais soltos e leves; previnem lesões; preparam o corpo para atividades físicas, e ativam a circulação.



PROGRAMA DE 100 FLEXÕES

Parece-te impossível?

Se aceitares seguir este programa durante 6 a 10 semanas, serás capaz de fazer 100 flexões seguidas. Não é tão difícil como parece. Basta um treino adequado.

Muitas pessoas conseguem fazer 20-30 flexões. Há pessoas que conseguem chegar às 50 flexões, no entanto a verdade é que a maioria de nós não é capaz de fazer nem dez.

Não tem importância qual é que é o grupo a que pertences. Ester treino foi criado de forma a poderes alcançar o sucesso independentemente da tua condição física. Basta seguir correctamente todos os passos descritos no nosso curso e em breve conseguirás alcançar as cem flexões.

A melhor forma de iniciar o nosso curso, é ler as instruções sobre como deve fazer-se flexões de forma correcta. Seguidamente efectua o teste, para verificar qual é que será o programa mais adequado para ti. E mãos à obra – **no caminho às 100 flexões**.

PORQUÊ QUE VALE A PENA TREINAR FLEXÕES

As flexões são um dos exercícios físicos mais populares. São ideais para o desenvolvimento dos músculos do peito, ombros, braços e muitos músculos do tronco – incluindo os abdominais.

As flexões são praticadas tanto no treino de força como no treino de resistência, na educação geral nas escolas, entre os atletas e no exército. A sua vantagem é o facto de não ser necessário nenhum equipamento e poderem ser efectuadas em qualquer sítio, sendo extremamente eficazes. Se terminares o nosso programa, a tua força e resistência irão aumentar de forma siginificativa. Além disso, se quiseres, poderás manter uma perfeita figura e boa disposição durante muitos anos, fazendo regularmente flexões. Bastam alguns minutos por dia e os resultados podem ser mesmo satisfatórios.

O treino de flexões leva apenas alguns minutos por dia e os efeitos podem ser vistos muito rapidamente. A tua força e resistência irão melhorar de dia para dia.

Desejamos boa disposição durante o treino de 100 flexões, saúde e um corpo bem proporcionado!

COMO FAZER FLEXÕES

- Deita-te sobre a tua barriga.
- Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros, um pouco mais largo do que a largura dos ombros.
- Mantém o corpo direito.
- Levanta o corpo esticando os braços, mantendo o corpo direito. Evita curvar o tronco para trás.
- O corpo deve apoiar-se agora apenas nas mãos e nos dedos dos pés, mantendo um posição direita.
- As seguintes flexões devem ser feitas levantando e baixando o corpo apenas dobrano e esticando os braços.
- Não deites-te no chão entre as flexões. Desde a primeira até à última flexão o chão pode ser tocado apenas com os dedos dos pés e das mãos.

Tam taram!! – assim mesmo – isto é que são flexões correctas.

Também há outros tipos de flexões – Mais fáceis e mais difíceis. O teu treino pode ser adaptado ao nível da tua forma física.

FLEXÕES "LEVES" – UMA VARIAÇÃO DE FLEXÕES MAIS FÁCEIS

Este tipo de flexões serve para pessoas, que não conseguem fazer flexões normais, tal como descrito acima. O treino de flexões "leves" é uma boa preparação para o exercício de flexões normais.

As flexões leves são efectuadas tal como as flexões normais. A única diferença consiste no facto de que em vez de apoiar-se nos dedos dos pés, apoiamo-nos nos joelhos. Ao fazer este tipo de flexões deve preparar-se uma base macia para os joelhos. Podemos utilizar uma toalha ou um tapete.

FLEXÕES COM UMA MÃO

As flexões com uma mão servem para os verdadeiros atletas e são muito difíceis. Na fotografia podemos ver que durante a sua execução, as pernas devem estar longe uma da outra. Isto permite manter o equilíbrio durante o exercício. Também vale a pena saber que a flexão é mais fácil de fazer se as pernas estiverem mais abertas. No entanto deve manter-se o tronco direito.

O treino de flexőes com uma mão apenas faz sentido se estivermos bem treinados e se 100 flexőes normais não forem um problema. No entanto, deve lembrar-se de que as flexőes com uma mão não são tão saudáveis como as flexőes normais, pois durante a sua execução, os músculos do corpo não funcionam de forma simétrica.

No nosso site aconselhamos o treino de flexões normais.

REGRAS DO PROGRAMA

AS REGRAS DO PROGRAMA 100 FLEXÕES SÃO SIMPLES:

1. Fazes o teste. O teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.
2. Com base no teste escolhes o ciclo que inicia o teu treino. Se fizeste 12 flexões, inicias o programa com o ciclo 11-20. Se fizeste 32, começas dos 31 – 35 etc.
3. Executas o treino de acordo com os conselhos de cada ciclo. Entre os dias de treino, deve fazer-se um dia de intervalo e após 3 dias, deve fazer-se pelo menos dois dias de intervalo. Os músculos não gostam de estar demasiado cansados e se exagerares, a tua resistência não aumenta, mas baixa. Algumas pessoas podem reparar que no caso delas os intervalos mais longos, dão melhores resultados. Também recordamos que com a idade o tempo necessário para a recuperação é mais longo.
4. Se durante o ciclo não fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, não te preocupes. Faz um intervalo – dois ou três dias e inicia novamente o ciclo. De cada vez a tua força e a tua resistência, irão aumentar, até atingires o objectivo.
5. Quando terminares dado ciclo com sucesso, faz um dia de intervalo para recuperar. Regra geral, este intervalo não deve ser mais curto do que dois dias.
6. Após um intervalo, efectua o teste. Recordamos que antes do teste deve fazer-se um breve aquecimento e após o teste deve fazer-se um intervalo de recuperação (pelo menos 2 dias). O teste irá indicar-te qual é o ciclo que deves escolher como seguinte. É proíbido fazer batota durante o teste. É melhor repetir dado ciclo mais uma vez do que passar para o próximo sem estar preparado.
7. Após o intervalo, pode iniciar-se o seguinte ciclo.
8. Repete este esquema até chegares ao último ciclo. Agora já estás em boa forma.
9. Após efectuar correctamente o último ciclo de treino, faz novamente um intervalo, relaxa e faz novamente o teste. Agora já existe a hipótese de chegares às cem flexões mágicas. Se ainda não

conseguires, nada perdido. Repete o último ciclo e tenta novamente. A tua força e resistência serão cada vez maiores e finalmente irás conseguir.

TESTE DE FLEXÕES

O teste de flexões faz parte integral do programa de 100 flexões. Graças a este teste irás realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado à tua forma física actual.

O teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual é o ciclo de treino pelo qual deves começar.

O teste tem que ser repetido após cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o próximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

No entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que não existem nenhumas contra-indicações médicas que não te permitam efectuar o treino de flexões. **Se tiveres quaisquer dúvidas, será melhor consultar um médico**.

TESTE

O teste é muito simples. Basta fazeres de uma vez o máximo número de flexões possível. Recordamos que as flexões devem ser efectuadas o mais correcto possível. Não te enganges a ti próprio. Este teste irá permitir-te seleccionar um treino adaptado às tuas condições. Se efectuares o teste incorrectamente, irás seleccionar o treino errado e os benefícios não serão tão visíveis.

O teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado e deitado no chão sem forças nas mãos. No entanto recomendo cautela – uma sobrecarga excessiva pode levar a lesões ou fadiga e em cada um dos casos, os resultados serão contraproducentes.

Recordamos que antes e depois de cada teste deve fazer-se um intervalo de 2 dias. Não efectues o teste logo após terminar o ciclo, nem passes logo para o próximo ciclo. Um treino muscular demasiado intenso atrasa o crescimento dos músculos a até pode pará-lo. Por isso após um esforço digno, os músculos merecem recuperar.

Recordamos também a necessidade de um aquecimento – alongamento, deve sacudir-se e torcer o tronco. O aquecimento é realmente útil. Se já estiveres em boa forma, considera fazer algumas flexões iniciais apenas para aquecer.

RESULTADO DO TESTE

O teste permite-te decidir qual é o ciclo de treino que deves seleccionar. A quantidade de flexões que efectuares irá aumentar com cada teste e pouco a pouco irás alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avançados. Até que durante o teste final irás atingir o número mágico de 100 flexões.

Boa sorte!

MENOS DO QUE 5 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares menos do que 5 flexões

Dia 1 Dia 4

60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 2
Série 2 3
Série 3 2
Série 4 2
Série 5 max (minimum 3)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
90 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 3
Série 2 4
Série 3 2
Série 4 3
Série 5 max (minimum 4)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 4
Série 2 5
Série 3 4
Série 4 4
Série 5 max (minimum 5)
Pelo menos 2 dias de intervalo

60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 6
Série 3 4
Série 4 4
Série 5 max (minimum 6)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
90 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 6
Série 3 4
Série 4 4
Série 5 max (minimum 7)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 7
Série 3 5
Série 4 5
Série 5 max (minimum 7)
Pelo menos 2 dias de intervalo

6-10 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 6-10 flexões

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 6
Série 3 4
Série 4 4
Série 5 max (minimum 5)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
90 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 6
Série 2 7
Série 3 6
Série 4 6
Série 5 max (minimum 7)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 10
Série 3 7
Série 4 7
Série 5 max (minimum 10)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 11
Série 3 8
Série 4 8
Série 5 max (minimum 11)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
90 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 10
Série 2 12
Série 3 9
Série 4 9
Série 5 max (minimum 13)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 13
Série 3 10
Série 4 10
Série 5 max (minimum 15)
Pelo menos 2 dias de intervalo

11-20 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 11-20 flexões

Dia 1

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 8
Série 2 9
Série 3 7
Série 4 7
Série 5 max (minimum 8)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

90 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 9
Série 2 10
Série 3 8
Série 4 8
Série 5 max (minimum 10)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 11
Série 2 13
Série 3 9
Série 4 9
Série 5 max (minimum 13)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 12
Série 2 14
Série 3 10
Série 4 10
Série 5 max (minimum 15)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

90 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 13
Série 2 15
Série 3 11
Série 4 11
Série 5 max (minimum 17)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 14
Série 2 16
Série 3 13
Série 4 13
Série 5 max (minimum 19)

Pelo menos 2 dias de intervalo

21-25 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 21-25 flexões

Dia 1

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 12
Série 2 17
Série 3 13
Série 4 13
Série 5 max (minimum 17)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

90 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 14
Série 2 19
Série 3 14
Série 4 14
Série 5 max (minimum 19)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 16
Série 2 21
Série 3 15

Dia 4

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 18
Série 2 22
Série 3 16
Série 4 16
Série 5 max (minimum 21)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

90 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 20
Série 2 25
Série 3 20
Série 4 20
Série 5 max (minimum 23)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 23
Série 2 28
Série 3 22

Série 4 15
Série 5 max (minimum 21)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Série 4 22
Série 5 max (minimum 25)
Pelo menos 2 dias de intervalo

26-30 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 26-30 flexões

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 14
Série 2 18
Série 3 14
Série 4 14
Série 5 max (minimum 20)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
90 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 20
Série 2 25
Série 3 15
Série 4 15
Série 5 max (minimum 23)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 20
Série 2 27
Série 3 18
Série 4 18
Série 5 max (minimum 25)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 21
Série 2 25
Série 3 21
Série 4 21
Série 5 max (minimum 27)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
90 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 25
Série 2 29
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 30)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 29
Série 2 33
Série 3 29
Série 4 29
Série 5 max (minimum 33)
Pelo menos 2 dias de intervalo

31-35 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 31-35 flexões
Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 17
Série 2 19
Série 3 15
Série 4 15
Série 5 max (minimum 20)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 10
Série 2 10
Série 3 13
Série 4 13
Série 5 10
Série 6 10
Série 7 9
Série 8 max (minimum 25)

Dia 3
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 13
Série 2 13
Série 3 15
Série 4 15
Série 5 12
Série 6 12
Série 7 10
Série 8 max (minimum 30)

Pelo menos 1 dia de intervalo   Pelo menos 2 dias de intervalo

36-40 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 36-40 flexões

Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 22
Série 2 24
Série 3 20
Série 4 20
Série 5 max (minimum 25)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2		Dia 3	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	15	Série 1	18
Série 2	15	Série 2	18
Série 3	18	Série 3	20
Série 4	18	Série 4	20
Série 5	15	Série 5	17
Série 6	15	Série 6	17
Série 7	14	Série 7	15
Série 8	max (minimum 30)	Série 8	max (minimum 35)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

41-45 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 41-45 flexões

Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 27
Série 2 29
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 35)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2		Dia 3	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	19	Série 1	20
Série 2	19	Série 2	20
Série 3	22	Série 3	24
Série 4	22	Série 4	24
Série 5	18	Série 5	20
Série 6	18	Série 6	20
Série 7	22	Série 7	22
Série 8	max (minimum 35)	Série 8	max (minimum 40)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

46-50 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 46-50 flexões

Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 30

Série 2 34
Série 3 30
Série 4 30
Série 5 max (minimum 40)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2		Dia 3	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	19	Série 1	20
Série 2	19	Série 2	20
Série 3	23	Série 3	27
Série 4	23	Série 4	27
Série 5	19	Série 5	21
Série 6	19	Série 6	21
Série 7	22	Série 7	21
Série 8	max (minimum 37)	Série 8	max (minimum 44)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

51-55 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 51-55 flexões

Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 30
Série 2 39
Série 3 35
Série 4 35
Série 5 max (minimum 42)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2		Dia 3	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	20	Série 1	22
Série 2	20	Série 2	22
Série 3	23	Série 3	30
Série 4	23	Série 4	30
Série 5	20	Série 5	25
Série 6	20	Série 6	25
Série 7	18	Série 7	18
Série 8	18	Série 8	18
Série 9	max (minimum 53)	Série 9	max (minimum 55)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

56-60 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares 56-60 flexões

Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 30
Série 2 44
Série 3 40
Série 4 40
Série 5 max (minimum 55)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2	Dia 3
45 segundos entre as séries (ou mais)	45 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	22	Série 1	26
Série 2	22	Série 2	26
Série 3	27	Série 3	33
Série 4	27	Série 4	33
Série 5	24	Série 5	26
Série 6	23	Série 6	26
Série 7	18	Série 7	22
Série 8	18	Série 8	22
Série 9	max (minimum 58)	Série 9	max (minimum 60)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

MAIS DO QUE 60 FLEXÕES

Se durante o teste efectuares mais do que 60 flexões

Dia 1 – 60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	35
Série 2	49
Série 3	45
Série 4	45
Série 5	max (minimum 55)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2		Dia 3	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	22	Série 1	28
Série 2	22	Série 2	28
Série 3	30	Série 3	35
Série 4	30	Série 4	35
Série 5	24	Série 5	27
Série 6	24	Série 6	27
Série 7	18	Série 7	23
Série 8	18	Série 8	23
Série 9	max (minimum 59)	Série 9	max (minimum 60)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

QUANDO ATINGIRES 100

Se atingiste as 100 flexões, **PARABÉNS**!

Os teus músculos dos braços e do peito já estão bem desenvolvidos. Muito mais desenvolvidos do que no caso da maioria das pessoas. Claro que podes continuar este treino e atingir novos recordes, no entanto a nossa proposta é um pouco diferente.

Encorajamos-te a cuidar do resto do corpo, não só dos músculos localizados na sua parte superior. Afinal queres ser bonito e saudável. Também queremos que mantenhas as 100 flexões. Tudo por sua vez, por isso…

COMO MANTER AS 100 FLEXÕES

Agora, quando fazes 100 flexões, vale a pena manter o nível que atingiste. Assim os teus músculos podem permanacer desenvolvidos e fortes independentemente da idade. Para obtê-lo basta fazeres flexões cada dois dias. Agora quando já ganhaste prática, não devem faltar-te ideias para um bom treino de flexões.

Apresentamos aqui um treino exemplar, que irá ajudar-te a manter a boa forma:

- **Segunda-feira**: fazes 100 flexões.
- **Quarta-feira**: fazes as séries descritas acima no ciclo das 60 flexões.
- **Sexta-feira**: fazes o máximo número de flexões que fores capaz (pelo menos 100).
- **Fim-de-semana** – intervalo.

Este treino é bastante diversificado, por isso é bem provável, que não torne-se enjoativo demasiado rápido. Além disso, uma vez por semana irá obrigar-te a um esforço sério e desta forma não irás adormecer sobre os louros.

Em vez deste treino, também podes inventar as tuas variações ou simplesmente cada dois dias fazer o máximo número de flexões possível ou as 100 flexões. O importante é sentires-te cansado.

DESENVOLVIMENTO DE OUTROS MÚSCULOS E DO CORPO EM GERAL

Gostaríamos de encorajar-te a desenvolveres não só o número de flexões efectuadas (principalmente os músculos dos braços e do peito), mas também o resto do corpo. Outros treinos de resistência e desportos como corrida, natação, ciclismo ou treindo dos abdominais serão um complemento perfeito para o treino de flexões. Irão permitir-te manter um corpo bonito e forte durante anos.

Temos ainda outros cursos interessantes, que iremos promover, para que sejamos todos mais saudáveis e mais fortes. Um deles é o site sobre abdominais, que estamos a desenvolver e onde apresentamos métodos de treino já comprovados. Em breve apresentaremos mais cursos.

Encorajamos-te a ser nosso fã no facebook. Assim terás notícia sobre todas as novidades que aparecerem no nosso site.

Cumprimentos!

AQUECIMENTO ANTES DAS FLEXÕES

O aquecimento é a parte mais importante e indispensável do treino. No caso de flexões deve preparar-se principalmente os ombros, os cotovelos e os pulsos. Ou seja fazer movimentos circulatórios dos braços, dos antebraços e dos pulsos. Depois fazemos uma série de aquecimento. Dependendo do nível de treino, deve fazer desde algumas até 20 flexões.

Podem verificar no nosso site: aquecimento antes do treino.

O aquecimento descrito no site é um aquecimento geral, pos isso também serve de aquecimento antes do treino de flexões.

COMO CALCULAR O DIA DE INTERVALO

Muitas vezes recebemos perguntas sobre a duração do dia de intervalo. Respondemos com base num exemplo.

EXEMPLO 1

Imaginemos, que fazes flexões do primeiro dia do ciclo na Segunda-feira. Os seguintes dias devem ser organizados desta forma:

Terça-feira é o teu dia de intervalo. Na Terça-feira não fazes flexões o dia em que regressas às flexões, é a Quarta-feira.

EXEMPLO 2

Imaginemos que o ciclo termina na Sexta-feira. Os dois dias de intervalo significam, que irás voltar às flexões na Segunda-feira.

RECORDAMOS QUE ISTO SÃO APENAS EXEMPLOS

Claro isto são apenas sugestões, que têm como objectivo propor as mais efectivas formas de treino para a maioria. Se parecer-te que deves fazer flexões todos os dias, lê a resposta à pergunta: Tenho que fazer realmente intervalos de um dia?

No entanto se sentires que um dia de intervalo não é bastante e os teus músculos continuam doridos e cansados, faz um intervalo maior. Uma boa recuperação irá trazer-te mais resultados do que uma sobrecarga.

EXERCÍCIOS COMBINADOS

Muitos de Vocês perguntaram se durante o treindo de 100 flexões, também pode praticar-se outros exercícios.

Claro que a combinação dos treinos é aconselhada, no entanto temos que ter noção quais os treinos que podem ser combinados e fazer o mesmo com cuidado para não sobrecarregar-se.

Aconselhamos a visitar o nosso site: como combinar os treinos de flexões, elevações e abdominais.

Podemos encontrar uma boa descrição de como pode combinar-se as flexões, elevações e abdominais. Também deve lembrar-se dos exercícios aeróbicos, tais como corrida. Todos estes exercícios, irão trazer bons efeitos, aumentando a vossa força, a forma e desenvolvendo os músculos.

FAÇO MAIS DO QUE 60 FLEXÕES NO TESTE. O QUE DEVO FAZER?

Se durante o teste de flexões fizeres mais do que 60 flexões, efectua o treino acima das 60 flexões.

Se terminares o mesmo com sucesso, serás capaz de fazer as 100 flexões seguidas. É este o objectivo. :)

Boa sorte!

OS INTERVALOS ENTRE OS EXERCÍCIOS DEVEM SER RESPEITADOS ATÉ AO SEGUNDO?

Os intervalos entre as séries foram adaptados de forma a optimizar os efeitos do treino. No entanto se quiseres alterar os mesmos, podes experimentar. Mas temos algumas sugestões.

A DURAÇÃO DO INTERVALO É MENOS IMPORTANTE NAS PRIMEIRAS SEMANAS

Se fizeres menos do que 51 flexões, os intervalos entre as séries não são tão importantes. Se quiseres, até podes prolongá-los. O importante é fazeres as flexões correctamente e não fazer batota no que diz respeito à sua profundidade.

Se as séries não te cansarem suficientemente, toda a energia que ficar deve ser usada durante a última série, na qual deves fazer o máximo número de flexões que conseguires. Os teus músculos continuarão a desenvolver-se.

A DURAÇÃO DOS INTERVALOS COMEÇA A TER IMPORTÂNCIA ACIMA DAS 51 FLEXÕES

Aqui o terino altera-se. Os teus músculos já são bastante fortes e levantam o teu corpo com certa facildiade. As séries tornam-se mais curtas, mas aumenta a sua quantidade. Aqui começamos a desenvolver a resistência, que no futuro deve permitir-te fazer 100 flexões seguidas.

Intervalos demasiado longos não permitem-te desenvolver a tua resistência. Também chegarás às 100 flexões, no entanto a nossa experiência indica que levarás mais tempo.

No entanto, se no final do intervalo ainda tiveres dificuldades com a respiração, não forces demasiado a tua resistência, mas aguarda até alinhares a respiração. Cada um tem um ritmo próprio e deve treinar de acordo com o mesmo.

QUAL DEVE SER O RITMO DAS FLEXÕES?

Ao fazer as flexões é mais importante a sua precisão do que a velocidade. Assim os músculos trabalham melhor.

As flexões devem ser feitas num ritmo contínuo e lento. Ao levantar o corpo deve fazer-se o mesmo o mais devagar possível. Uma flexão média dura uns 2-3 segundos. Deve concentrar-se na precisão do exercício.

TENHO QUE FAZER REALMENTE INTERVALOS DE UM DIA?

Se o teu corpo recuperar mais rápido, não é necessário.

Os intervalos de um dia entre os exercícios, são uma proposta nossa, pois a maioria das pessoas precisa dos mesmos para que os músculos cansados possam recuperar. Estes intervalos têm uma importância maior especialmente se fizeres mais flexões (por exemplo 50).

No entanto se fores jovem e estiveres em boa forma e após fazer todas as séries para dado dia não sentires os músculos cansados no dia seguinte, podes avançar para o próximo dia.

No entanto recordamos que conforme o crescente nível de dificuldade do treino, os teus músculos serão sujeitos a um esforço cada vez maior. O teu objectivo deve ser um desenvolvimento saúdavel, por isso se após algum dia sentires cansaço e os músculos doridos, faz um intervalo.

Nesse dia podes concentrar-te noutras partes do corpo.

TUDO ESTAVA A CORRER BEM E DE REPENTE O PRESENTE DIA É IMPOSSÍVEL DE PASSAR.

Cada um de nós antes de iniciar o treino tem uma resistência específica. Quando iniciamos o terino de 100 flexões, durante as próximas semanas o nosso corpo usa cada vez melhor o potencial, que já temos. Simplificando, podemos dizer, que são activados os músculos que já temos. O mesmo acontece bastante rápido e por isso as primeiras semanas serão bastante fáceis.

No entanto após decorrer esse tempo, atingimos o topo das nossas presentes capacidades. Começa o verdadeiro desenvolvimento... e as escadas. Para que possas fazer mais flexões os teus músculos têm que crescer e fotalecer-se, o que requer algum tempo e esforço. A partir de agora a passagem para a próxima semana será cada vez mais difícil. Também será mais frequente teres que repetir o dia que não foste capaz de fazer – às vezes repetidamente.

Mas não desistas. Cada dia quando caires no chão sem sentido, mesmo se não conseguiste cumprir o plano, é um dia em que ganhaste força e mobilizaste os músculos – tens cada vez melhor aparência e estás cada vez mais forte.

Aqui deve ser sublinhado o facto de que é precisamente agora que os intervalos de um dia entre as séries, serão mais necessários. Após um sólido esforço, os músculos vão precisar de mais tempo para crescer e recuperar.

PROGRAMA DE 300 ABDOMINAIS

O Programa de 300 abdominais é um treino, graças ao qual vais poder **desenvolver rapidamente os teus abdominais**.

O Programa de 300 abdominais irá **fortalecer os abdominais** e se treinares regularmente, irá esculpir a barriga para teres um "Six Pack".

Além disso, devemos treinar os nossos músculos abdominais, porque são responsáveis por muitas funções importantes no organismo.

300 ABDOMINAIS

300 abdominais é um treino criado de tal forma para que possas começar a treinar, independentemente do nível em que estiveres agora e para que possas desenvolver sistematicamente os teus músculos.

Antes de começar, por favor lê as informações abaixo e sabe mais sobre treinos alternativos.

- Como treinar abdominais?
- Porque vale a pena treinar abdominais?

OUTRAS OPÇÕES

Deve sublinhar-se que os abdominais **sobrecarregam fortemente a coluna** e o pescoço e são destinados a pessoas que não têm nenhumas lesões na coluna vertebral nem contra-indicações para este tipo de exercícios. Se no teu caso houver algumas contra-indicações para os exercícios, ou se suspeitares de que possam existir algumas, não comeces a treinar sem primeiro consultar o teu médico.

Também podes interessar-te em outros exercícios que permitam desenvolver os músculos abdominais e que, no entanto, controlem mais a tensão na coluna.

AS REGRAS DO PROGRAMA 300 ABDOMINAIS SÃO SIMPLES:

1. Fazes o teste. O teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.
2. O teste vai-te mostrar que tipo de ciclo deves escolher. Durante o teste não vale a pena enganar. É preferível repetir o ciclo novamente do que passar para o próximo, para o qual ainda não estás pronto.
3. Com base no teste, escolhe em que tipo de ciclo vais começar a treinar. Se fizeres, por exemplo, 15 abdominais, inicia o programa no ciclo 11-20. Se fizeres 45, começa a partir de 41-50, etc.
4. O programa de 300 abdominais não exige intervalos, portanto foi planeado para 6 dias. No último, 7 dia, faz o teste.
5. Se durante o ciclo não fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, não te preocupes. Faz um intervalo – uns dois ou três dias e inicia novamente o ciclo. De cada vez a tua força e a tua resistência, irão aumentar, até atingires o objectivo.
6. Repete este esquema até chegares ao último ciclo de 276-300 abdominais.

Boa sorte!

TESTE DE ABDOMINAIS

O teste de abdominais faz parte integral do programa de 300 abdominais. Graças a este teste irás realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado à tua forma física actual.

- O teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual é o ciclo de treino pelo qual deves começar.
- O teste também tem que ser repetido após cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o próximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

No entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que não existem nenhumas contra-indicações médicas que não te permitam efectuar o treino de abdominais. Os abdominais podem prejudicar a tua coluna. Se tiveres qualquer dúvida, é melhor pedir a opinião médica. Existem outros exercícios de treino que permitem treinar os teus músculos abdominais, mas que podem ser menos prejudiciais - escrevemos sobre eles nas Informações Adicionais.

TESTE

O teste é muito simples. Basta fazeres de uma vez o máximo número de abdominais possível. Recordamos que os abdominais devem ser efectuadas o mais correcto possível. Não te enganges a ti próprio. Este teste irá permitir-te seleccionar um treino adaptado às tuas condições. Se efectuares o teste incorrectamente, irás seleccionar o treino errado e os benefícios não serão tão visíveis.

O teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado. Luta até não conseguires fazer mais elevações. No entanto recomendo cautela – uma sobrecarga excessiva pode levar a lesões ou fadiga e em cada um dos casos, os resultados serão contraproducentes.

Os abdominais não requerem intervalos de um dia, por isso no dia seguinte após o teste podes começar o ciclo adequado. No entanto, se achares que após o teste (ou qualquer dos ciclos) estás demasiado cansado, tira um ou dois dias de intervalo. Um treino muscular demasiado intenso atrasa o crescimento dos músculos a até pode pará-lo.

O RESULTADO DO TESTE

No teste, conta apenas os abdominais que conseguiste fazer do início até ao fim. O último abdominal, que já não conseguiste fazer, já não conta.

O teste permite-te decidir qual é o ciclo de treino que deves seleccionar. A quantidade de abdominais que efectuares irá aumentar com cada teste e pouco a pouco irás alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avançados. Até que durante um dos testes conseguirás chegar aos 300 abdominais.

Boa sorte!

1-10 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares menos do que 11 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 2
Série 2 3
Série 3 3
Série 4 2
Série 5 2
Série 6 max (minimum 4)

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 2
Série 2 3
Série 3 3
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 4)

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 2
Série 2 4
Série 3 4
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 4)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 3
Série 2 4
Série 3 4
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 4)

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 3
Série 2 4
Série 3 4
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 5)

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 3
Série 2 5
Série 3 5
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 4)

11-20 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares 11-20 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 3
Série 2 5
Série 3 5
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 6)

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 4
Série 2 5

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 4
Série 2 5
Série 3 5
Série 4 4
Série 5 4
Série 6 max (minimum 8)

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 4
Série 2 6

Série 3 5
Série 4 3
Série 5 3
Série 6 max (minimum 7)
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 4
Série 2 5
Série 3 5
Série 4 4
Série 5 4
Série 6 max (minimum 7)

Série 3 6
Série 4 4
Série 5 4
Série 6 max (minimum 8)
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 6
Série 3 6
Série 4 4
Série 5 4
Série 6 max (minimum 8)

21-30 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares 21-30 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 6
Série 3 6
Série 4 5
Série 5 5
Série 6 max (minimum 8)
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 7
Série 3 7
Série 4 5
Série 5 5
Série 6 max (minimum 8)
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 7
Série 3 7
Série 4 6
Série 5 6
Série 6 max (minimum 9)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 5
Série 2 8
Série 3 8
Série 4 6
Série 5 6
Série 6 max (minimum 9)
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 6
Série 2 8
Série 3 8
Série 4 7
Série 5 7
Série 6 max (minimum 9)
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 7
Série 2 8
Série 3 8
Série 4 7
Série 5 7
Série 6 max (minimum 10)

31-40 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares 31-40 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 7
Série 2 9
Série 3 9
Série 4 7
Série 5 7
Série 6 max (minimum 11)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 10
Série 3 10
Série 4 8
Série 5 8
Série 6 max (minimum 12)

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 9
Série 3 9
Série 4 8
Série 5 8
Série 6 max (minimum 11)
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 10
Série 3 10
Série 4 8
Série 5 8
Série 6 max (minimum 11)

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 11
Série 3 11
Série 4 8
Série 5 8
Série 6 max (minimum 12)
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 11
Série 3 11
Série 4 9
Série 5 9
Série 6 max (minimum 13)

41-50 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares 41-50 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 11
Série 3 11
Série 4 9
Série 5 9
Série 6 max (minimum 14)
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 12
Série 3 12
Série 4 9
Série 5 9
Série 6 max (minimum 14)
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 13
Série 3 13
Série 4 9
Série 5 9
Série 6 max (minimum 14)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 13
Série 3 13
Série 4 10
Série 5 10
Série 6 max (minimum 14)
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 14
Série 3 14
Série 4 10
Série 5 10
Série 6 max (minimum 14)
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 10
Série 2 14
Série 3 14
Série 4 10
Série 5 10
Série 6 max (minimum 15)

51-60 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares 51-60 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 11
seria 2 14

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 12
seria 2 14

seria 3 14
seria 4 11
seria 5 11
seria 6 max (minimum 15)
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 12
seria 2 14
seria 3 14
seria 4 12
seria 5 12
seria 6 max (minimum 15)
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 12
seria 2 14
seria 3 14
seria 4 13
seria 5 13
seria 6 max (minimum 14)

seria 3 14
seria 4 13
seria 5 13
seria 6 max (minimum 15)
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 12
seria 2 15
seria 3 15
seria 4 13
seria 5 13
seria 6 max (minimum 15)
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 12
seria 2 15
seria 3 15
seria 4 13
seria 5 13
seria 6 max (minimum 17)

61-70 ABDOMINAIS

Se durante o teste efectuares 61-70 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 12
seria 2 17
seria 3 17
seria 4 13
seria 5 13
seria 6 max (minimum 16)
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 13
seria 2 18
seria 3 18
seria 4 13
seria 5 13
seria 6 max (minimum 16)
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 13
seria 2 18
seria 3 18
seria 4 14
seria 5 14
seria 6 max (minimum 16)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 14
seria 2 18
seria 3 18
seria 4 14
seria 5 14
seria 6 max (minimum 17)
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 14
seria 2 18
seria 3 18
seria 4 15
seria 5 15
seria 6 max (minimum 17)
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 14
seria 2 18
seria 3 18
seria 4 16
seria 5 16
seria 6 max (minimum 17)

71-80 ABDOMINAIS

71-80 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 15
seria 2 19
seria 3 19
seria 4 15
seria 5 15
seria 6 max (minimum 18)

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 16
seria 2 19
seria 3 19
seria 4 15
seria 5 15
seria 6 max (minimum 19)

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 16
seria 2 19
seria 3 19
seria 4 16
seria 5 16
seria 6 max (minimum 19)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 16
seria 2 19
seria 3 19
seria 4 16
seria 5 16
seria 6 max (minimum 20)

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 16
seria 2 20
seria 3 20
seria 4 17
seria 5 17
seria 6 max (minimum 20)

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 16
seria 2 21
seria 3 21
seria 4 17
seria 5 17
seria 6 max (minimum 21)

81-90 ABDOMINAIS

81-90 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 17
seria 2 21
seria 3 21
seria 4 18
seria 5 18
seria 6 max (minimum 21)

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 17
seria 2 22
seria 3 22
seria 4 18
seria 5 18
seria 6 max (minimum 21)

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 17
seria 2 22
seria 3 22
seria 4 19
seria 5 19
seria 6 max (minimum 22)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 17
seria 2 22
seria 3 22
seria 4 19
seria 5 19
seria 6 max (minimum 24)

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 18
seria 2 23
seria 3 23
seria 4 19
seria 5 19
seria 6 max (minimum 24)

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 18
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 19
seria 5 19
seria 6 max (minimum 25)

91-100 ABDOMINAIS

91-100 abdominais

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 19
seria 5 19
seria 6 max (minimum 25)

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 19
seria 5 19
seria 6 max (minimum 25)

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 20
seria 5 20
seria 6 max (minimum 25)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 20
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 20
seria 5 20
seria 6 max (minimum 25)

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 20
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 20
seria 5 20
seria 6 max (minimum 26)

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 21
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 21
seria 5 21
seria 6 max (minimum 26)

101-115 ABDOMINAIS

101-115 abdominais

Dia 1
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 18
Série 2 20
Série 3 20
Série 4 18
Série 5 18
Série 6 15
Série 7 15
Série 8 max (minimum 22)

Dia 2
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 18
Série 2 20
Série 3 20
Série 4 18
Série 5 18
Série 6 16
Série 7 16
Série 8 max (minimum 22)

Dia 4
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 18
Série 2 21
Série 3 21
Série 4 19
Série 5 19
Série 6 17
Série 7 17
Série 8 max (minimum 23)

Dia 5
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 19
Série 2 22
Série 3 22
Série 4 19
Série 5 19
Série 6 17
Série 7 17
Série 8 max (minimum 23)

Dia 3
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 18
Série 2 20
Série 3 20
Série 4 19
Série 5 19
Série 6 17
Série 7 17
Série 8 max (minimum 22)

Dia 6
45 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 19
Série 2 22
Série 3 22
Série 4 19
Série 5 19
Série 6 18
Série 7 18
Série 8 max (minimum 25)

116-130 ABDOMINAIS

116-130 abdominais

Dia 1
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 23
seria 3 23
seria 4 20
seria 5 20
seria 6 18
seria 7 18
seria 8 max (minimum 24)

Dia 2
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 20
seria 5 20
seria 6 18
seria 7 18
seria 8 max (minimum 24)

Dia 3
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 20
seria 5 20
seria 6 20
seria 7 20
seria 8 max (minimum 24)

Dia 4
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 19
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 21
seria 5 21
seria 6 20
seria 7 20
seria 8 max (minimum 24)

Dia 5
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 20
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 21
seria 5 21
seria 6 20
seria 7 20
seria 8 max (minimum 24)

Dia 6
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 21
seria 2 24
seria 3 24
seria 4 22
seria 5 22
seria 6 20
seria 7 20
seria 8 max (minimum 24)

131-145 ABDOMINAIS

131-145 abdominais

Dia 1
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 23
seria 2 25

Dia 4
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 23
seria 2 25

seria 3 25
seria 4 21
seria 5 21
seria 6 20
seria 7 20
seria 8 max (minimum 24)
Dia 2
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 23
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 21
seria 5 21
seria 6 21
seria 7 21
seria 8 max (minimum 25)
Dia 3
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 23
seria 2 25
seria 3 25
seria 4 23
seria 5 23
seria 6 22
seria 7 22
seria 8 max (minimum 24)

seria 3 25
seria 4 23
seria 5 23
seria 6 23
seria 7 23
seria 8 max (minimum 25)
Dia 5
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 24
seria 2 26
seria 3 26
seria 4 23
seria 5 23
seria 6 23
seria 7 23
seria 8 max (minimum 25)
Dia 6
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 24
seria 2 26
seria 3 26
seria 4 24
seria 5 24
seria 6 23
seria 7 23
seria 8 max (minimum 25)

146-160 ABDOMINAIS

146-160 abdominais

Dia 1
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 25
seria 2 27
seria 3 27
seria 4 24
seria 5 24
seria 6 24
seria 7 24
seria 8 max (minimum 25)
Dia 2
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 25
seria 2 27
seria 3 27
seria 4 25
seria 5 25
seria 6 24
seria 7 24
seria 8 max (minimum 25)
Dia 3
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 25

Dia 4
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 25
seria 2 28
seria 3 28
seria 4 25
seria 5 25
seria 6 25
seria 7 25
seria 8 max (minimum 27)
Dia 5
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 26
seria 2 29
seria 3 29
seria 4 26
seria 5 26
seria 6 25
seria 7 25
seria 8 max (minimum 26)
Dia 6
45 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 26

seria 2	28	seria 2	30
seria 3	28	seria 3	30
seria 4	25	seria 4	27
seria 5	25	seria 5	27
seria 6	24	seria 6	25
seria 7	24	seria 7	25
seria 8	max (minimum 26)	seria 8	max (minimum 26)

161-175 ABDOMINAIS

161-175 abdominais

Dia 1		Dia 4	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
seria 1	26	seria 1	27
seria 2	30	seria 2	32
seria 3	30	seria 3	32
seria 4	26	seria 4	27
seria 5	26	seria 5	27
seria 6	26	seria 6	26
seria 7	26	seria 7	26
seria 8	max (minimum 30)	seria 8	max (minimum 33)
Dia 2		Dia 5	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
seria 1	27	seria 1	27
seria 2	31	seria 2	33
seria 3	31	seria 3	33
seria 4	26	seria 4	27
seria 5	26	seria 5	27
seria 6	26	seria 6	26
seria 7	26	seria 7	26
seria 8	max (minimum 31)	seria 8	max (minimum 33)
Dia 3		Dia 6	
45 segundos entre as séries (ou mais)		45 segundos entre as séries (ou mais)	
seria 1	27	seria 1	27
seria 2	32	seria 2	33
seria 3	32	seria 3	33
seria 4	26	seria 4	28
seria 5	26	seria 5	28
seria 6	26	seria 6	26
seria 7	26	seria 7	26
seria 8	max (minimum 32)	seria 8	max (minimum 34)

176-190 ABDOMINAIS

176-190 abdominais

Dia 1		Dia 4	
30 segundos entre as séries (ou mais)		30 segundos entre as séries (ou mais)	
seria 1	24	seria 1	26
seria 2	26	seria 2	27
seria 3	26	seria 3	27
seria 4	24	seria 4	25

seria 5 24
seria 6 23
seria 7 23
seria 8 22
seria 9 22
seria 10 max (minimum 26)
Dia 2
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 24
seria 2 26
seria 3 26
seria 4 25
seria 5 25
seria 6 23
seria 7 23
seria 8 23
seria 9 23
seria 10 max (minimum 27)
Dia 3
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 24
seria 2 27
seria 3 27
seria 4 24
seria 5 24
seria 6 24
seria 7 24
seria 8 24
seria 9 24
seria 10 max (minimum 27)

seria 5 25
seria 6 25
seria 7 25
seria 8 24
seria 9 24
seria 10 max (minimum 27)
Dia 5
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 26
seria 2 28
seria 3 28
seria 4 25
seria 5 25
seria 6 25
seria 7 25
seria 8 25
seria 9 25
seria 10 max (minimum 26)
Dia 6
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 27
seria 2 28
seria 3 28
seria 4 26
seria 5 26
seria 6 26
seria 7 26
seria 8 25
seria 9 25
seria 10 max (minimum 26)

191-210 ABDOMINAIS

191-210 abdominais

Dia 1
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 27
seria 2 29
seria 3 29
seria 4 27
seria 5 27
seria 6 25
seria 7 25
seria 8 25
seria 9 25
seria 10 max (minimum 27)
Dia 2
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 30
seria 3 30
seria 4 27
seria 5 27

Dia 4
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 30
seria 3 30
seria 4 28
seria 5 28
seria 6 27
seria 7 27
seria 8 26
seria 9 26
seria 10 max (minimum 29)
Dia 5
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 30
seria 3 30
seria 4 28
seria 5 28

seria 6 25
seria 7 25
seria 8 25
seria 9 25
seria 10 max (minimum 28)

Dia 3
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 30
seria 3 30
seria 4 27
seria 5 27
seria 6 26
seria 7 26
seria 8 26
seria 9 26
seria 10 max (minimum 29)

seria 6 28
seria 7 28
seria 8 27
seria 9 27
seria 10 max (minimum 29)

Dia 6
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 30
seria 3 30
seria 4 29
seria 5 29
seria 6 28
seria 7 28
seria 8 27
seria 9 27
seria 10 max (minimum 29)

211-230 ABDOMINAIS

211-230 abdominais

Dia 1
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 31
seria 3 31
seria 4 29
seria 5 29
seria 6 29
seria 7 29
seria 8 27
seria 9 27
seria 10 max (minimum 29)

Dia 2
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 32
seria 3 32
seria 4 30
seria 5 30
seria 6 29
seria 7 29
seria 8 27
seria 9 27
seria 10 max (minimum 31)

Dia 3
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 32
seria 3 32
seria 4 30

Dia 4
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 32
seria 3 32
seria 4 31
seria 5 31
seria 6 29
seria 7 29
seria 8 29
seria 9 29
seria 10 max (minimum 33)

Dia 5
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 32
seria 3 32
seria 4 31
seria 5 31
seria 6 30
seria 7 30
seria 8 29
seria 9 29
seria 10 max (minimum 33)

Dia 6
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 32
seria 3 32
seria 4 32

seria 5 30
seria 6 29
seria 7 29
seria 8 29
seria 9 29
seria 10 max (minimum 32)

seria 5 32
seria 6 30
seria 7 30
seria 8 29
seria 9 29
seria 10 max (minimum 34)

231-250 ABDOMINAIS

231-250 abdominais

Dia 1
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 34
seria 3 34
seria 4 32
seria 5 32
seria 6 30
seria 7 30
seria 8 30
seria 9 30
seria 10 max (minimum 34)

Dia 2
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 34
seria 3 34
seria 4 32
seria 5 32
seria 6 32
seria 7 32
seria 8 31
seria 9 31
seria 10 max (minimum 34)

Dia 3
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 34
seria 3 34
seria 4 34
seria 5 34
seria 6 32
seria 7 32
seria 8 32
seria 9 32
seria 10 max (minimum 34)

Dia 4
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 29
seria 2 35
seria 3 35
seria 4 34
seria 5 34
seria 6 32
seria 7 32
seria 8 32
seria 9 32
seria 10 max (minimum 35)

Dia 5
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 31
seria 2 35
seria 3 35
seria 4 35
seria 5 35
seria 6 32
seria 7 32
seria 8 32
seria 9 32
seria 10 max (minimum 35)

Dia 6
30 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 32
seria 2 36
seria 3 36
seria 4 36
seria 5 36
seria 6 32
seria 7 32
seria 8 32
seria 9 32
seria 10 max (minimum 35)

251-275 ABDOMINAIS

251-275 abdominais

Dia 1
30 segundos entre as séries (ou mais)

Dia 4
30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 32
seria 2 38
seria 3 38
seria 4 36
seria 5 36
seria 6 34
seria 7 34
seria 8 32
seria 9 32
seria 10 max (minimum 35)

Dia 2

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 32
seria 2 39
seria 3 39
seria 4 36
seria 5 36
seria 6 34
seria 7 34
seria 8 32
seria 9 32
seria 10 max (minimum 37)

Dia 3

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 32
seria 2 39
seria 3 39
seria 4 35
seria 5 35
seria 6 35
seria 7 35
seria 8 35
seria 9 35
seria 10 max (minimum 38)

seria 1 33
seria 2 40
seria 3 40
seria 4 37
seria 5 37
seria 6 35
seria 7 35
seria 8 35
seria 9 35
seria 10 max (minimum 38)

Dia 5

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 34
seria 2 40
seria 3 40
seria 4 38
seria 5 38
seria 6 36
seria 7 36
seria 8 36
seria 9 36
seria 10 max (minimum 39)

Dia 6

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 38
seria 2 40
seria 3 40
seria 4 40
seria 5 40
seria 6 36
seria 7 36
seria 8 36
seria 9 36
seria 10 max (minimum 40)

276-300 ABDOMINAIS

276-300 abdominais

Dia 1

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 38
seria 2 42
seria 3 42
seria 4 40
seria 5 40
seria 6 38
seria 7 38
seria 8 36
seria 9 36
seria 10 max (minimum 40)

Dia 2

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 38

Dia 4

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 38
seria 2 44
seria 3 44
seria 4 43
seria 5 43
seria 6 40
seria 7 40
seria 8 39
seria 9 39
seria 10 max (minimum 43)

Dia 5

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 38

seria 2	43
seria 3	43
seria 4	42
seria 5	42
seria 6	38
seria 7	38
seria 8	37
seria 9	37
seria 10	max (minimum 41)

Dia 3

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1	38
seria 2	44
seria 3	44
seria 4	42
seria 5	42
seria 6	40
seria 7	40
seria 8	38
seria 9	38
seria 10	max (minimum 42)

seria 2	44
seria 3	44
seria 4	43
seria 5	43
seria 6	41
seria 7	41
seria 8	39
seria 9	39
seria 10	max (minimum 45)

Dia 6

30 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1	38
seria 2	44
seria 3	44
seria 4	44
seria 5	44
seria 6	42
seria 7	42
seria 8	40
seria 9	40
seria 10	max (minimum 46)

OUTROS EXERCÍCIOS

Nesta página apresentamos conjuntos de exercícios para os abdominais. Os conjuntos apresentados são treinos de músculos abdominais provados, saudáveis e populares, que, realizados de acordo com as nossas instruções irão fornecer-te uma barriga lisa e muscular. Estes treinos são concebidos de forma a causar menos carga sobre a coluna vertebral do que os abdominais comuns.

EXERCÍCIOS PARA MÚSCULOS ABDOMINAIS

6 ESTAÇÕES DE MUSCULAÇÃO DE WEIDER

- 6 Estações de Musculação de Weider

As 6 Estações de Musculação de Weider são um conjunto de exercícios amplamente conhecidos e perfeitos para o recto abdominal, comumente referido como "grade". As 6 Estações de Musculação de Weider são um conjunto excepcional para todos aqueles que querem iniciar o treino, ou então retomá-lo depois de uma longa pausa.

Independentemente do teu sonho ser uma “grade” expressiva, ou apenas quereres ter uma barriga lisa, as 6 Estações de Musculação de Weider serão um conjunto de exerícios perfeito.

ABS2 – PARA AVANÇADOS

- ABS2 – para avançados

ABS2 é um conjunto de exercícios para os músculos abdominais para os avançados. Se as 6 Estações de Musculação de Weider levam muito tempo e sentes que queres desenvolver-te ainda mais, o ABS2 é ideal para ti.

ABS2 é um conjunto de exercícios, que desenvolve todas as partes dos músculos abdominais. É projetado de forma a levar em consideração as partes particulares dos músculos que trabalham em conjunto.

ABS2 é realmente um treino muito sólido para os verdadeiramenre resistentes.

AS 6 ESTAÇÕES AERÓBICAS DE MUSCULAÇÃO DE WEIDER

AS 6 ESTAÇÕES AERÓBICAS DE WEIDER SÃO UM EXERCÍCIO PERFEITO PARA UMA BARRIGA LISA

As 6 Estações Aeróbicas de Musculação de Weider são um exercício perfeito que desenvolve o reto abdominal. Este simples conjunto de exercícios tem multiplas vantagens.

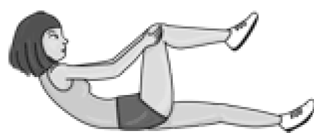
1. **É perfeito para iniciantes e avançados** - os exercícios são simples e começam a partir de um nível muito básico, de modo a serem perfeitos para os iniciantes. No entanto, a rapidez do crescimento da gradação da dificuldade pode atrair também os desportistas avançados.
2. **Permite não só formar os músculos, mas também queimar um pouco de gordura** – o facto de que durante o exercício, são cobrados não só os músculos, mas também são executados movimentos das pernas e das mãos, e pelo facto de que as 6 Estações de Musculação de Weider são baseadas no número de repetições e não na carga, permite não só formar os músculos, mas também ajuda a queimar a gordura em excesso. As 6 Estações de Musculação de Weider podem ser feitas quase sem interrupções dentro do limite de 40 minutos, permitindo assim o consumo dos estoques de glicogênio no sangue e então começar a queimar a gordura.
3. **É simples em execução** – as 6 Estações de Musculação de Weider são um conjunto muito simples de exercícios que podem ser feitos basicamente em qualquer lugar onde haja um pedaço de terreno plano.
4. **Dá excelentes resultados** – se queres ter uma barriga lisa, as 6 Estações de Musculação de Weider são um excelente conjunto de exercícios para ti. Os efeitos podem ser vistos já depois de uma semana e depois da execução de uma série são realmente impressionantes.

AS 6 ESTAÇÕES DE MUSCULAÇÃO DE WEIDER – COMO TREINAR

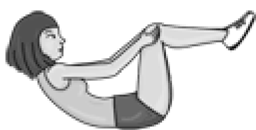

POSIÇÃO INICIAL

Deitamo-nos planamente no chão. As mãos ficam ao longo do tronco.

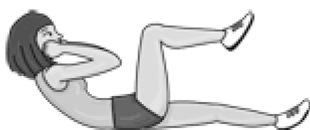
1 – PRIMEIRO EXERCÍCIO

1.  Levantamos a perna direita para cima, ao dobrá-la na altura do joelho num ângulo recto.
2. Levantamos a parte superior do tronco, de forma a ter os músculos abdominais tensos, e agarramos delicadamente as mãos sobre o joelho levantado.
3. Mantemo-nos nessa posição durante 3 segundos.
4. Retornamos à posição inicial.
5. Repetimos tudo com a outra perna.

2 – SEGUNDO EXERCÍCIO

1.  Levantamos ambas as pernas para cima, dobrando-as à altura dos joelhos num ângulo recto.
2. Levantamos a parte superior do tronco, de forma a ter os músculos abdominais tensos,agarrando os joelhos com as mãos.
3. Mantemo-nos nessa posição durante 3 segundos.
4. Retornamos à posição inicial.

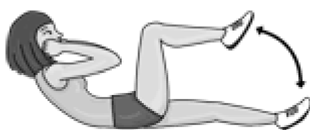
3 – TERCEIRO EXERCÍCIO

1.  Levantamos a perna direita para cima, ao dobrá-la na altura do joelho num ângulo recto.
2. Levantamos a parte superior do tronco, de forma a ter os músculos abdominais tensos, elevando ao mesmo tempo as mãos às têmporas.
3. Mantemo-nos nessa posição durante 3 segundos.
4. Retornamos à posição inicial.
5. Repetimos tudo com a outra perna.

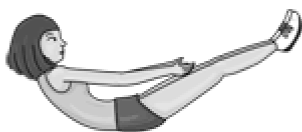
4 – QUARTO EXERCÍCIO

1.  Levantamos ambas as pernas para cima, dobrando-as na altura dos joelhos num ângulo recto.
2. Levantamos a parte superior do tronco, de modo a obter os músculos abdominais tensos, elevando ao mesmo tempo as mãos às têmporas.
3. Mantemo-nos nessa posição durante 3 segundos.
4. Retornamos à posição inicial.

5 – QUINTO EXERCÍCIO

1.  Levantamos a parte superior do tronco, de modo a ter os músculos abdominais tensos, elevando ao mesmo tempo as mãos às têmporas.
2. Mantendo-nos nessa posição, fazemos o “exercício bicicleta”, levantando alternadamente uma e a outra perna. Efectuamos 5-20 balanços (dependendo da condição física).
3. Retornamos à posição inicial.

6 – SEXTO EXERCÍCIO

1.  Levantamos a parte superior do tronco e ambas as pernas para cima, de forma a ter os músculos abdominais tensos e a tocar os joelhos com as mãos.
2. Mantemo-nos nessa posição por 3 segundos.
3. Retornamos à posição inicial.

CRONOGRAMA DE EXERCÍCIOS

Dia	Série	Repetições
1	1	6
2	2	6
3	2	6
4	3	6
5	3	6
6	3	6
7	3	8
8	3	8
9	3	8
10	3	8
11	3	10
12	3	10
13	3	10
14	3	10
15	3	12
16	3	12
17	3	12
18	3	12
19	3	14
20	3	14
21	3	14
22	3	14
23	3	16
24	3	16

25	3	16
26	3	16
27	3	18
28	3	18
29	3	18
30	3	18
31	3	20
32	3	20
33	3	20
34	3	20
35	3	22
36	3	22
37	3	22
38	3	22
39	3	24
40	3	24
41	3	24
42	3	24

Do lado direito apresentámos um cronograma exemplar, que poderás seguir usando as 6 Estações de Musculação de Weider. Neste plano:

- 1 repetição significa a execução de todos os 6 exercícios de uma só vez,
- 1 série significa a execução das repetições previstas para o dia em cada série (por exemplo no sexto dia fazemos 3 séries de 6 repetições, ao total executamos 18 repetições: 6 repetições na primeira série, 6 repetições na segunda série, 6 repetições na terceira série).

Este plano é apenas um exemplo, que podemos modificar, para adaptá-lo às necessidades.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

INTERVALOS ENTRE AS SÉRIES

Entre as séries é bom fazer 30-60 segundos de intervalo. Durante esse tempo, o melhor é relaxar por um momento para recuperar o fôlego, e depois esticar os músculos abdominais - para isso deita-te planamente no chão de bruços, e levanta a parte superior do tronco apoiando-te nos braços, inclinate para trás e estica os músculos abdominais.

O TEMPO DE EXERCÍCIOS

Como podes ver - com o aumento do número de séries e repetições das 6 Estações de Musculação de Weider o treino pode tornar-se muito demorado. Basicamente, a regra proposta do limite superior do tempo de exercício é de 30-40 minutos. Se atingires esse tempo e ainda não estiveres no 42º dia do cronograma, acelera na execução dos exercícios de forma a encaixar no limite do tempo.

Basta treinares 40 minutos todos os dias, e a tua barriga ficará perfeita.

NÃO FAÇAS EXERCÍCIOS LOGO DEPOIS DE COMER

O treino logo após a refeição não é aconselhável. O trabalho intenso da musculatura abdominal pode causar uma constrição do estômago que está cheio e do intestino, impedindo a digestão e causando náuseas. O melhor é esperar pelo menos 1-2 horas após uma refeição, antes de começar o treino.

SE NÃO CONSEGUIRES

Se os exercícios previstos para o dado dia forem demasiado difíceis e não conseguires exercê-los, não te preocupes - o cronograma proposto por nós é bastante exigente. Faz o máximo que puderes e tenta novamente no dia seguinte. Tenta, até obter um resultado satisfatório. Com cada dia a tua força e resistência vão aumentando, até que finalmente vais conseguir atingir o sucesso.

Na verdade, não importa quanto tempo demorarás para chegar ao último dia na programação. É importante fazer os exercícios regularmente e realmente tentar - no entanto, os teus músculos irão desenvolver-se e a barriga vai tornar-se lisa e muscular. Os números e quantidades são de importância secundária.

NÃO TENHAS MEDO DE DESCANSAR

Como escrevemos nas regras gerais de exercícios para músculos abdominais, se te sobrecarregares, qualquer exercício adicional irá piorar em vez de melhorar a condição dos teus músculos.

Se sentires que estás a começar a exagerar - os teus músculos estão cansados e doridos e o exercício torna-se um tormento - faz uma pausa. Um dia ou mesmo alguns dias, vão te ajudar a recuperar e reconstruir as forças. Algum intervalo de vez em quando não vai fazer nenhum mal - até pode ajudar. Alguns até aconselham que mesmo efectuando as 6 Estações de Musculação de Weider, deve escolher-se um dia na semana para descanso sem exercer qualquer treino.

AS 6 ESTAÇÕES DE MUSCULAÇÃO DE WEIDER NÃO É TUDO

Embora as 6 Estações de Musculação de Weider sejam um bom conjunto de exercícios, não são uma resposta abrangente para todas as necessidades. As 6 Estações de Musculação de Weider desenvolvem apenas o recto abdominal, deixando o restante em grande parte inalterada. As 6 Estações de Musculação de Weider irão proporcionar-te uma barriga lisa, mas não darão o efeito p.ex. da "cintura de vespa".

Recomenda-se que geralmente desenvolvam-se todos os músculos simultaneamente. Portanto, não te deves contentar apenas com as 6 Estações de Musculação de Weider.

A nossa sugestão é a seguinte:

1. Recomeça pelas Estações de Musculação de Weider.
2. Depois de algumas semanas, quando os efeitos do teu trabalho já serão visíveis, junta às 6 Estações de Musculação de Weider exercícios adicionais para o desenvolvimento de outras partes da musculatura abdominal.

Boa sorte!!

PROGRAMA DE 50 ELEVAÇÕES

O programa de 50 elevações é um treino, graças ao qual ao treinar elevações poderás desenvolver rapidamente a tua força e a musculação.

A maioria das pessoas consegue fazer menos do que 10 elevações e quase ninguém consegue fazer mais do que 15 elevações. Graças ao nosso treino vais poder certamente melhorar este resultado. O nosso treino foi criado de forma a cada um conseguir chegar às **30 elevações**.

30 OU 50?

O treino foi feito de forma a chegar às 50 elevações. **São muitas elevações e é muito difícil atingir este patamar**.

O treino foi preparado para tantas elevações, para que cada um possa tentar atingir a perfeição. Aprendemos a preparar os treinos de tal forma após o treino das 100 flexões. Muitos dos fãs deste treino enviam-nos emails com pedidos de um treino acima das cem flexões.

Na realidade se chegares às 30 elevações, será um grande sucesso, graças ao qual irás desenvolver imenso. Basta manteres este nível e a tua musculação e a força serão mesmo sólidas. Não tens que tentar atingir as 50 elevações, se achares que aquilo que atingiste, é suficiente.

Mas para aqueles que acham que as elevações 30 não são suficientes, ainda temos as 50 :)

ANTES DE INICIAR O TREINO

- lê atentamente as regras do programa,
- lé sobre o aquecimento antes das elevações,
- e também sobre a elevação correcta.

Boa sorte!

AS REGRAS DO PROGRAMA 50 ELEVAÇÕES SÃO SIMPLES:

1. Fazes o teste. O teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.
2. Com base no teste escolhes o ciclo que inicia o teu treino. Se fizeste por exemplo 7 elevações, inicias o programa com o ciclo 6-8. Se fizeste 12, começas dos 12-15 etc.
3. Executas o treino de acordo com os conselhos de cada ciclo. Entre os dias de treino, deve fazer-se um dia de intervalo e após 3 dias, deve fazer-se pelo menos dois dias de intervalo. Os músculos não gostam de estar demasiado cansados e se exagerares, a tua resistência não aumenta, mas baixa. Algumas pessoas podem reparar que no caso delas os intervalos mais longos, dão melhores resultados. Também recordamos que com a idade o tempo necessário para a recuperação é mais longo. Em vez de esforçares-te e fazeres o treino dia após dia, nos dias de intervalo, faz o treino de flexões. Recomendamos o nosso treino de 100 flexões.
4. Se durante o ciclo não fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, não te preocupes. Faz um intervalo – uns dois ou três dias e inicia novamente o ciclo. De cada vez a tua força e a tua resistência, irão aumentar, até atingires o objectivo.
5. Quando terminares dado ciclo com sucesso, faz um dia de intervalo para recuperar. Regra geral, este intervalo não deve ser mais curto do que dois dias.

6. Após um intervalo, efectua o teste. Recordamos que antes do teste deve fazer-se um breve aquecimento e após o teste deve fazer-se um intervalo de recuperação (pelo menos 2 dias). O teste irá indicar-te qual é o ciclo que deves escolher como seguinte. É proíbido fazer batota durante o teste. É melhor repetir dado ciclo mais uma vez do que passar para o próximo sem estar preparado.
7. Após o intervalo, pode iniciar-se o seguinte ciclo.
8. Repete este esquema até chegares ao último ciclo de 25-30 elevações. Agora já estás em boa forma. Podes tentar continuar o treino, para atingir as 50 elevações, mas o nível de 30 elevações já é suficiente para manter uma boa forma e uma musculação forte.
9. Após efectuar correctamente o último ciclo de treino, faz novamente um intervalo, relaxa e faz novamente o teste. Agora já existe a hipótese de chegares às 50 elevações. Se ainda não conseguires, nada perdido. Repete o último ciclo e tenta novamente. A tua força e resistência serão cada vez maiores e finalmente irás conseguir.

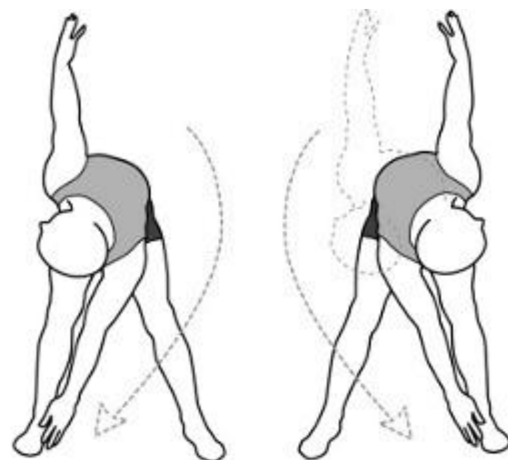
Boa sorte!

AQUECIMENTO ANTES DO TREINO

O aquecimento é a parte mais importante e indispensável do treino. Durante a elevação são empenhados vários grupos de músculos e os mesmos têm que ser bem aquecidos.

O aquecimento que nós propomos dura cerca de 10 minutos. Graças ao mesmo a possibilidade de uma lesão durante o treino baixa de forma considerável e os teus resultados serão melhores. Os músculos aquecidos são mais efectivos.

O aquecimento apresentado abaixo deve ser feito de forma intensa – já faz parte do treino. Durante o aquecimento já deves perder um pouco de fôlego e transpirar.



1. FLEXÕES ROTATIVAS

Posição inicial:

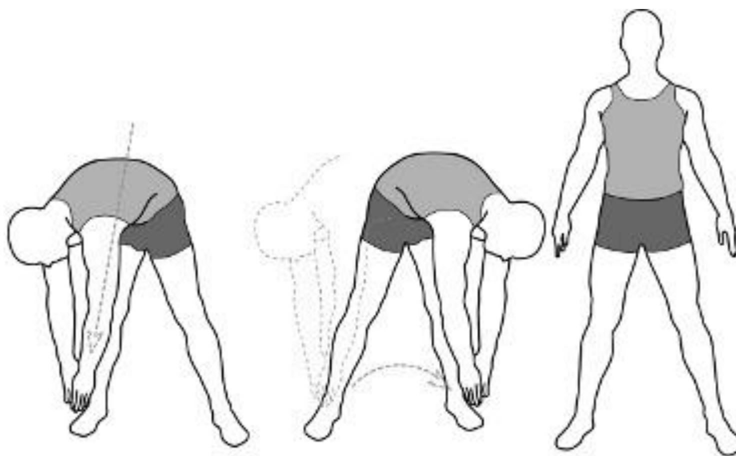
- Encontramo-nos de pé direitos,
- os pés à largura dos ombros,
- o tronco deve estar dobrado relativamente às pernas sob um ângulo de 90 graus,
- mãos esticadas dos lados.

Exercício:

- Efectuamos os movimentos mais largos possíveis para a esquerda e para a direita.
- Olhamos atrás da mão que movimenta-se para cima.

Repetimos o exercício 15 vezes para a esquerda e 15 vezes para a direita.

2. FLEXÕES DO TRONCO

**Posição inicial**:

- Os pés à largura dos ombros,
- joelhos esticados durante todo o exercício.

Exercício:

- As flexões devem ser contadas: 1 perna esquerda, a 2 para a perna direita e a 3 endireitamos o corpo.
- Seguidamente juntamos os pés e tentamos tocar com a testa nos joelhos (tentamos aguentar alguns segundos).

Fazemos até 40 repetições.

3. ROTAÇÃO DOS QUADRIS

Posição inicial:

- Mãos nos quadris, cabeça direita.

Exercício:

- Efectuamos uma rotação larga dos quadris.
- Repetimos o exercício 10 vezes para a esquerda e 10 vezes para a direita.

4. ABDOMINAIS

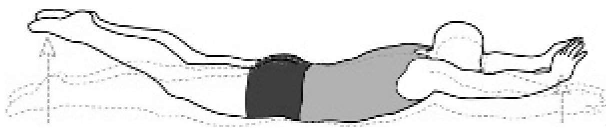
Posição inicial:

- Deitados de costas, pernas levantadas cerca de 15 cm acima do chão.

Exercício:

- Efectuamos uma tesoura horizontal durante 30 segundos.
- 5 segundos de intervalo.
- Efectuamos uma tesoura vertical durante 30 segundos.

5. MÚSCULOS DAS COSTAS


Posição inicial:

- Deitados de costas.

Exercício:

- Ao mesmo tempo levantamos as mãos a as pernas do chão e mantemos os mesmos no ar durante 1 segundo.

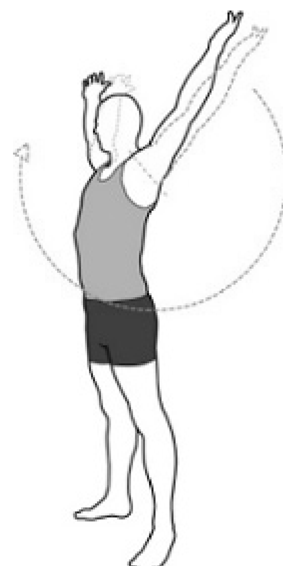
Repetimos 20 vezes.

6. ROTAÇÃO DOS BRAÇOS

Posição inicial:

- Os pés à largura dos ombros,
- mãos esticadas ao longo do tronco.

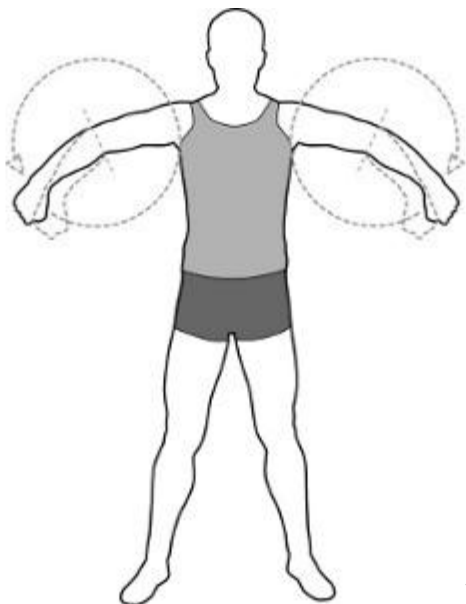
Exercício:



Efectuamos rotações ao mesmo tempo com as duas mãos:

- 20 vezes para a frente,
- 20 vezes para trás,
- 20 vezes em sentidos contrários.

7. ROTAÇÕES DOS ANTEBRAÇOS


Posição inicial:

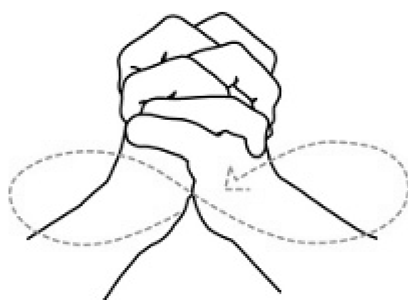
- Posição tal como acima, mas as mãos devem encontrar-se ao nível dos ombros.

Exercício:

Efectuamos rotações dinâmicas dos antebraços na articulação do cotovelo:

- 30 segundos para dentro,
- 30 segundos para fora.

8. ROTAÇÃO DOS PULSOS



Posição inicial:

- As mãos juntas.

Exercício:

- Efectuamos rotações para os dois lados, durante 60 segundos.

ELEVAÇÃO CORRECTA

SUPINAÇÃO OU PRONAÇÃO? SUGERIMOS PRONAÇÃO

Ambas as técnicas de elevação exercitam de forma intensa os músculos das costas e dos braços (principalmente o bíceps). A diferença entre a elevação com a pronação e com a supinação é que usando a técnica de supinação trabalhamos muito mais o bíceps, enquanto que usando a técnica de pronação trabalhamos muito mais as costas.

Apesar de para a maioria das pessoas a elevação com a técnica de supinação ser mais fácil no início, pois em regra geral temos o bíceps mais desenvolvido do que os músculos das costas, no entanto a elevação com a técnica de pronação dá melhores resultados, pois desenvolve o corpo de uma forma mais completa, trabalhando ao mesmo tempo os músculos das costas e os músculos dos braços.

Se pensares de forma séria sobre a elevação e quiseres desenvolver os músculos das costas, deves treinar com pronação. Se até à altura treinaste as elevações com o supinação, no início pode ser difícil, mas irás habituar-te rapidamente e até vais gostar da técnica de pronação.

POSIÇÃO DO CORPO EM BAIXO

As mãos devem estar colocadas na barra numa posição um pouco mais larga do que os ombros: 4 dedos da mão devem ser colocados na barra com pronação e o dedo polegar deve agarrar a barra através da supinação (por baixo). Esta pega dá-nos uma maior segurança durante o treino.

Quando o corpo encontrar-se em baixo, devemos estar completamente esticados.

ELEVAÇÃO

1. Mãos esticadas até ao fim. A cabeça numa linha com o eixo do corpo.

2. A elevação dever ser feita com um movimento suave e tranquilo.
   a. Durante a elavação devemos tentar manter uma posição fixa, não abanar o corpo nem puxar com força.
   b. O corpo deve ser conduzido o mais próximo possível da barra.
   c. A elevação na barra é um movimento que parte de baixo e vai até ao momento em que o queixo encontrar-se à altura da barra.
3. Seguidamente devemos baixar-nos até esticar as mãos.

Durante a elevação trabalhamos apenas com os braços. O resto do corpo deve permanecer imóvel. O abanar das pernas, o seu levantamento antes do momento de elevação e outras técnicas que ajudam a levantar o corpo são erradas e levam à diminuição do valor do treino e à diferenciação da carga de cada mão.

A FLEXÃO DAS PERNAS PARA TRÁS NÃO INTERFERE COM O TREINO

Se treinares numa barra entre a porta, em regra geral, tens que dobrar os joelhos, para não encostar os mesmos ao chão. Uma das perguntas frequentes é se esta flexão das pernas interfere com o treino.

Esta flexão não interfere com o treino. Quando habituarmo-nos a manter as pernas dobradas, passado algum tempo nem o sentiremos e seremos capazes do obter os mesmos resultados como durante o treino com as pernas esticadas.

OUTROS TIPOS DE ELEVAÇÕES

ELEVAÇÃO COM A MÃO EM POSIÇÃO DE PRONAÇÃO E COM A CABEÇA CONDUZIDA PELA BARRA

De todos os exercícios efectuados sobre a barra este é o exercício que mais desenvolve os músculos das costas e principalmente o grande dorso. Infelizmente este exercício apenas pode ser efectuado numa barra pendurada na parede ou no tecto (se usarmos uma barra entre a porta, iremos tocar com os cotovelos na porta...).

EXERCÍCIOS DOS ABDOMINAIS COM BARRA

Puxamos as pernas dobradas nos joelhos para o nosso queixo, seguidamente esticamos as mesmas e baixamos devagar até ao chão. Os mais avançados podem executar todo este movimento com as pernas esticadas.

TESTE DE ELEVAÇÕES

O teste de flexões faz parte integral do programa de 50 elevações. Graças a este teste irás realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado à tua forma física actual.

- O teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual é o ciclo de treino pelo qual deves começar.
- O teste também tem que ser repetido após cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o próximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

No entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que não existem nenhumas contra-indicações médicas que não te permitam efectuar o treino de flexões. **Se tiveres quaisquer dúvidas, será melhor consultar um médico**.

TESTE

O teste é muito simples. Basta fazeres de uma vez o máximo número de elevações possível. Recordamos que as flexões devem ser efectuadas o mais correcto possível. Não te enganges a ti próprio. Este teste irá permitir-te seleccionar um treino adaptado às tuas condições. Se efectuares o teste incorrectamente, irás seleccionar o treino errado e os benefícios não serão tão visíveis.

O teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado. Luta até não conseguires fazer mais elevações. No entanto recomendo cautela – uma sobrecarga excessiva pode levar a lesões ou fadiga e em cada um dos casos, os resultados serão contraproducentes.

Recordamos que antes e depois de cada teste deve fazer-se um intervalo de 2 dias. Não efectues o teste logo após terminar o ciclo, nem passes logo para o próximo ciclo. Um treino muscular demasiado intenso atrasa o crescimento dos músculos a até pode pará-lo. Por isso após um esforço digno, os músculos merecem recuperar.

Recordamos também a necessidade de um aquecimento – alongamentos, flexões e rotações do tronco serão úteis.

RESULTADO DO TESTE

No teste apenas contam elevações onde conseguiste levantar o queixo acima da barra. A última elevação onde já não conseguiste levantar de tal forma o queixo também não conta.

O teste permite-te decidir qual é o ciclo de treino que deves seleccionar. A quantidade de elevações que efectuares irá aumentar com cada teste e pouco a pouco irás alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avançados. Até que durante um dos testes conseguires chegar às 30 elevações ou até mesmo às 50.

Boa sorte!

ABAIXO DAS 4 ELEVAÇÕES

Cuidado!! Este treino consiste num abaixamento!

Se no teste fizeste 0-5 elevações, o treino mais efectivo e fortalecedor para ti será o treino de abaixamento. É este treino que irá ajudar-te a desenvolver rapidamente os músculos de forma a poderes construir a tua força e a tua resistância mais rápido e poderes bater o teu recorde.

O treino de abaixamento será mais efectivo, porque irá criar um aumento de força e resistência mais rápido do que um eventual treino de elevações com séries curtas. Os abaixamentos são mais fáceis de realizar, por isso os músculos podem estar esforçados durante mais tempo e assim estimula-se mais o seu crescimento.

O treino de abaixamento consiste em:

1. Em vez de puxares o corpo para cima, colocas-te de pé num banco para que fiques pendurado na barra tal como se tivesses efectuado uma elevação, ou seja com o queixo à altura da barra.
2. Seguidamente desces do banco e baixas devagar até às mãos esticadas.
3. Depois sobes novamente ao banco e começas de novo.

O abaixamento deve ser feito devagar. Os efeitos serão melhores, se a partir do momento em que desceres do banco, até ao momento em que as mãos estiverem completamente esticadas, passarem apróx. 3 segundos.

Boa sorte!

Abaixo das 4 elevações

Dia 1		Dia 4	
120 segundos entre as séries (ou mais)		120 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	2	Série 1	5
Série 2	7	Série 2	8
Série 3	5	Série 3	7
Série 4	5	Série 4	7
Série 5	7	Série 5	9
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 1 dia de intervalo	
Dia 2		**Dia 5**	
120 segundos entre as séries (ou mais)		120 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	3	Série 1	5
Série 2	8	Série 2	10
Série 3	6	Série 3	8
Série 4	6	Série 4	8
Série 5	8	Série 5	10
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 1 dia de intervalo	
Dia 3		**Dia 6**	
120 segundos entre as séries (ou mais)		120 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	4	Série 1	6
Série 2	9	Série 2	10
Série 3	6	Série 3	8
Série 4	6	Série 4	8
Série 5	8	Série 5	11
Pelo menos 2 dias de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

4-5 ELEVAÇÕES

Cuidado!! Este treino consiste num abaixamento!

Se no teste fizeste 0-5 elevações, o treino mais efectivo e fortalecedor para ti será o treino de abaixamento. É este treino que irá ajudar-te a desenvolver rapidamente os músculos de forma a poderes construir a tua força e a tua resistância mais rápido e poderes bater o teu recorde.

O treino de abaixamento será mais efectivo, porque irá criar um aumento de força e resistência mais rápido do que um eventual treino de elevações com séries curtas. Os abaixamentos são mais fáceis de realizar, por isso os músculos podem estar esforçados durante mais tempo e assim estimula-se mais o seu crescimento.

O treino de abaixamento consiste em:

1. Em vez de puxares o corpo para cima, colocas-te de pé num banco para que fiques pendurado na barra tal como se tivesses efectuado uma elevação, ou seja com o queixo à altura da barra.
2. Seguidamente desces do banco e baixas devagar até às mãos esticadas.
3. Depois sobes novamente ao banco e começas de novo.

O abaixamento deve ser feito devagar. Os efeitos serão melhores, se a partir do momento em que desceres do banco, até ao momento em que as mãos estiverem completamente esticadas, passarem apróx. 3 segundos.

Se no teste fizeste 4-5 elevações

Dia 1	Dia 4

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	4
Série 2	9
Série 3	6
Série 4	6
Série 5	9

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	5
Série 2	9
Série 3	7
Série 4	7
Série 5	9

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	6
Série 2	10
Série 3	8
Série 4	8
Série 5	10

Pelo menos 2 dias de intervalo

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	6
Série 2	11
Série 3	8
Série 4	8
Série 5	11

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	7
Série 2	12
Série 3	10
Série 4	10
Série 5	12

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	8
Série 2	14
Série 3	11
Série 4	11
Série 5	14

Pelo menos 2 dias de intervalo

6-8 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 6-8 elevações

Dia 1

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	2
Série 2	3
Série 3	2
Série 4	2
Série 5	max (minimum 3)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	2
Série 2	3
Série 3	2
Série 4	2
Série 5	max (minimum 4)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	3
Série 2	4
Série 3	2
Série 4	2
Série 5	max (minimum 4)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	3
Série 2	4
Série 3	3
Série 4	3
Série 5	max (minimum 4)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	3
Série 2	4
Série 3	3
Série 4	3
Série 5	max (minimum 5)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1	4
Série 2	5
Série 3	4
Série 4	4
Série 5	max (minimum 6)

Pelo menos 2 dias de intervalo

9-11 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 9-11 elevações

Dia 1

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 3
Série 2 5
Série 3 3
Série 4 3
Série 5 max (minimum 5)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 4
Série 2 6
Série 3 4
Série 4 4
Série 5 max (minimum 6)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 5
Série 2 7
Série 3 5
Série 4 5
Série 5 max (minimum 6)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 5
Série 2 8
Série 3 5
Série 4 5
Série 5 max (minimum 8)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 6
Série 2 9
Série 3 6
Série 4 6
Série 5 max (minimum 8)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 6
Série 2 9
Série 3 6
Série 4 6
Série 5 max (minimum 10)

Pelo menos 2 dias de intervalo

12-15 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 12-15 elevações

Dia 1

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 6
Série 2 8
Série 3 6
Série 4 6
Série 5 max (minimum 8)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 6
Série 2 9
Série 3 6
Série 4 6
Série 5 max (minimum 9)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 7
Série 2 10
Série 3 6

Dia 4

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 7
Série 2 10
Série 3 7
Série 4 7
Série 5 max (minimum 10)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 8
Série 2 11
Série 3 8
Série 4 8
Série 5 max (minimum 10)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 9
Série 2 11
Série 3 9

Série 4 6
Série 5 max (minimum 9)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Série 4 9
Série 5 max (minimum 11)
Pelo menos 2 dias de intervalo

16-20 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 16-20 elevações

Dia 1
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 11
Série 3 8
Série 4 8
Série 5 max (minimum 10)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 12
Série 3 9
Série 4 9
Série 5 max (minimum 11)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 9
Série 2 13
Série 3 9
Série 4 9
Série 5 max (minimum 12)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 10
Série 2 14
Série 3 10
Série 4 10
Série 5 max (minimum 13)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 11
Série 2 15
Série 3 10
Série 4 10
Série 5 max (minimum 13)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 11
Série 2 15
Série 3 11
Série 4 11
Série 5 max (minimum 13)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 7
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 16
Série 3 11
Série 4 11
Série 5 max (minimum 15)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 8
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 16
Série 3 12
Série 4 12
Série 5 max (minimum 16)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 9
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 13
Série 2 17
Série 3 13
Série 4 13
Série 5 max (minimum 16)
Pelo menos 2 dias de intervalo

21-25 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 21-25 elevações

Dia 1

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 16
Série 3 12
Série 4 12
Série 5 max (minimum 15)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 13
Série 2 16
Série 3 12
Série 4 12
Série 5 max (minimum 16)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 13
Série 2 17
Série 3 13
Série 4 13
Série 5 max (minimum 16)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 14
Série 2 19
Série 3 13
Série 4 13
Série 5 max (minimum 18)

Pelo menos 1 dia de intervalo

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 14
Série 2 19
Série 3 14
Série 4 14
Série 5 max (minimum 19)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 15
Série 2 20
Série 3 14
Série 4 14
Série 5 max (minimum 20)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 7

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 16
Série 2 20
Série 3 16
Série 4 16
Série 5 max (minimum 20)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 8

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 16
Série 2 21
Série 3 16
Série 4 16
Série 5 max (minimum 20)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 9

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 17
Série 2 22
Série 3 16
Série 4 16
Série 5 max (minimum 21)

Pelo menos 2 dias de intervalo

26-30 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 26-30 elevações

Dia 1

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 16
Série 2 18
Série 3 15
Série 4 15
Série 5 max (minimum 17)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 18
Série 2 23
Série 3 18
Série 4 18
Série 5 max (minimum 22)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 16
Série 2 20
Série 3 16
Série 4 16
Série 5 max (minimum 19)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 17
Série 2 21
Série 3 16
Série 4 16
Série 5 max (minimum 20)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 17
Série 2 22
Série 3 17
Série 4 17
Série 5 max (minimum 22)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Série 1 19
Série 2 25
Série 3 18
Série 4 18
Série 5 max (minimum 24)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 7
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 19
Série 2 26
Série 3 18
Série 4 18
Série 5 max (minimum 25)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 8
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 19
Série 2 27
Série 3 19
Série 4 19
Série 5 max (minimum 26)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 9
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 20
Série 2 28
Série 3 20
Série 4 20
Série 5 max (minimum 28)
Pelo menos 2 dias de intervalo

31-35 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 31-35 elevações

Dia 1
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 20
Série 2 25
Série 3 19
Série 4 19
Série 5 max (minimum 23)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 22
Série 2 25
Série 3 21
Série 4 21
Série 5 max (minimum 25)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 23

Dia 5
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 25
Série 2 28
Série 3 24
Série 4 24
Série 5 max (minimum 27)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 25
Série 2 29
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 28)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 7
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 26

Série 2 26
Série 3 23
Série 4 23
Série 5 max (minimum 25)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 24
Série 2 27
Série 3 24
Série 4 24
Série 5 max (minimum 26)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Série 2 29
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 29)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 8
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 26
Série 2 30
Série 3 26
Série 4 26
Série 5 max (minimum 30)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 9
120 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 26
Série 2 32
Série 3 26
Série 4 26
Série 5 max (minimum 32)
Pelo menos 2 dias de intervalo

36-40 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste 36-40 elevações

Dia 1
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 23
seria 2 27
seria 3 22
seria 4 22
seria 5 max (minimum 26)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 24
seria 2 28
seria 3 24
seria 4 24
seria 5 max (minimum 28)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 25
seria 2 29
seria 3 24
seria 4 24
seria 5 max (minimum 29)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 26
seria 2 30

Dia 5
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 26
seria 2 31
seria 3 25
seria 4 25
seria 5 max (minimum 31)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 26
seria 2 31
seria 3 26
seria 4 26
seria 5 max (minimum 31)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 7
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 27
seria 2 31
seria 3 26
seria 4 26
seria 5 max (minimum 32)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 8
120 segundos entre as séries (ou mais)
seria 1 28
seria 2 32

seria 3 25 | seria 3 26
seria 4 25 | seria 4 26
seria 5 max (minimum 30) | seria 5 max (minimum 32)

Pelo menos 1 dia de intervalo | Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 9

120 segundos entre as séries (ou mais)

seria 1 28
seria 2 34
seria 3 27
seria 4 27
seria 5 max (minimum 34)

Pelo menos 2 dias de intervalo

MAIS DO QUE 40 ELEVAÇÕES

Se no teste fizeste mais do que 40 elevações

Dia 1

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 25
Série 2 28
Série 3 24
Série 4 24
Série 5 max (minimum 26)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 25
Série 2 29
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 28)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 25
Série 2 30
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 29)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 26
Série 2 31
Série 3 25
Série 4 25
Série 5 max (minimum 31)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 26
Série 2 32
Série 3 26
Série 4 26
Série 5 max (minimum 31)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 27
Série 2 32
Série 3 26
Série 4 26
Série 5 max (minimum 32)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 7

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 27
Série 2 34
Série 3 26
Série 4 26
Série 5 max (minimum 33)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 8

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 28
Série 2 34
Série 3 26
Série 4 26
Série 5 max (minimum 34)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 9

120 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 29
Série 2 35
Série 3 27

Série 4 27
Série 5 max (minimum 35)

Pelo menos 2 dias de intervalo

ACONSELHAMOS A COMBINAR OS NOSSOS TREINOS

Aconselhamos a combinar os nossos treinos:

- 100 Flexões
- 50 Elevações
- 300 Abdominais

Cada um dos treinos é muito eficaz, mas apenas combinados dão muito bons efeitos, aumentando a tua força e desenvolvendo os músculos.

A única questão que temos que sublinhar, é que será cada vez mais difícil. Treinando as flexões e as elevações ao mesmo tempo, terás um treino mais intenso. O teu copro terá menos tempo para recuperar. Como resultado terás mais dificuldades com a execução das respectivas séries em cada um dos treinos. Muitas vezes pode acontecer não conseguires fazer todas as séries do ciclo e teres que repetí-lo no próximo dia.

No entanto vale a pena tentar. O progresso na quantidade de flexões ou de elevações que fizeres será menor, mas a tua musculação a forma e a força irão crescer de forma muito mais uniforme rápida do que se fizesses apenas um dos treinos.

COMO COMBINAR OS TREINOS

Os nossos treinos foram elaborados de forma a poderem ser combinados.

TREINO DOS ABDOMINAIS

Os abdominais recuperam muito rapidamente. Além disso não estão muito sobrecarregados durante o treino de flexões e de elevações. Por isso o treino dos abdominais pode ser combinado sem problema com cada um dos treinos ou com os dois ao mesmo tempo.

O treino dos abdominais deve ser feito após o treino de flexões ou das elevações e não antes dos mesmos.

FLEXÕES E ELEVAÇÕES

As flexões desenvolvem sobretudo os músculos do peito e as elevações trabalham as costas. Em ambos os casos os músculos dos braços desempenham um papel importante. Em ambos os treinos são utilizados de forma intensa. Por isso **estes dois treinos não devem ser feitos no mesmo dia**.

O melhor método é trocar os treinos. Um dia faz o treino de flexões e no segundo o treino de elevações. A tua semana pode ser assim:

- Segunda-feira - flexões
- Terça-feira - elevações
- Quarta-feira - flexões
- Quinta-feira - elevações

- Sexta-feira - flexões
- Sábado - elevações
- Domingo - intervalo

Desta forma entre cada treino de flexões e de elevações irás ter o intervalo apropriado e em cada um dos casos após dois intervalos de um dia, terás um intervalo de dois dias.

E SE NÃO CONSEGUIR EFECTUAR O CICLO E TIVER QUE REPETÍ-LO?

Realmente, se tiveres que repetir algum dos dias, porque não conseguiste efectuar todas as séries, terás que repetir esse dia e o plano de treino será sujeito a alterações – mas não irá desfazer-se.

Simplesmente repete esse dia até conseguires terminá-lo, trocando com o segundo treino até conseguires e depois podes continuar como se não houvesse nenhum intervalo, os dois treinos trocados.

A única diferença é que o intervalo de dois dias deixará de ser no mesmo momento nos dois treinos. Desta forma, se ficássemos presos ao calendário, os treinos começariam a sobrepor-se. Sendo assim, aguarda 3 dias com um dos treinos e só então é que deves voltar ao mesmo.

É melhor fazer um dia de intervalo do que treinar ao mesmo tempo ou fazer um intervalo demasiado curto. Os músculos têm que recuperar e se não tiverem tempo necessário para voltar à norma, não irão desenvolver-se correctamente.

NÃO TREINES DEMASIADO

Se durante os treinos sentires que estás demasiado cansado e a tua força, em vez de crescer, baixa e que sentes imenso a dor dos músculos, é provável andares a treinar demasiado. Em vez de continuar, pode valer a pena fazer um intervalo, se não for de todos os treinos, então pelo menos de um dos treino e aguardar até o corpo recuperar. Aí podes voltar, fazer o teste e retomar o treino.

Desta forma obterás melhores resultados do que forçando o corpo a um esforço com os músculos demasiado cansados. Devemos lembrar-nos, que antes de mais nada queremos melhorar a nossa saúde e o nosso bem-estar.

Boa sorte!

ELEVAÇÕES E A FORÇA DO ANTEBRAÇO

As elevações são um treino perfeito para os músculos das costas, no entanto acontece-nos não sermos capazes de realizar um número de elevações que permita-nos desenvolver as costas e já não temos força nos antebraços e nas mãos, que deixam de segurar a barra.

TREINO EM POSIÇÃO PENDURADA

O melhor treino do antebraço é passar muito tempo pendurado na barra com as mãos completamente esticadas. Pendura-te desta forma algumas vezes por dia durante 20-30 segundos e irás fortalecer os antebraços rapidamente.

TREINO EM POSIÇÃO PENDURARA PARA OS MAIS AVANÇADOS

Para os mais avançados, que quiserem continuar a desenvolver a força dos braços, recomendamos um treino com toalha. O mesmo consiste apenas numa posição pendurada na barra, no entanto a barra deve ser tapada com uma toalha. Desta forma a barra torna-se mais grossa e ainda por cima a toalha enrola-se à volta do metal da barra. Assim os antebraços trabalham muito mais.

OUTRAS OPÇÕES

QUADRO COM PEGAS

Se quiseres treinar os antebraços tal como o fazem os profissionais de escalada, podes comprar um quadro com pegas. Estes quadros têm vários tipos de pegas, que trabalham os antebraços de várias formas.

APERTADOR

Se tiveres um apertador em casa, podes treinar com o mesmo. No entanto recordamos que queres aumentar a resistência, não a força. Por isso em vez de uma compressão rítmica do apertador o mesmo deve ser apertado e segurado o máximo possível.

PORQUÊ QUE VALE A PENA TREINAR AS ELEVAÇÕES

A elevação é um dos melhores exercícios para os músculos das costas e dos braços. Este exercício desenvolve muitos músculos, assegurando ao mesmo tempo o seu crescimento uniforme. O treino de elevações não requere nenhuma aparelhagem especial. Basta qualquer objecto onde te possas pendurar.

Eventualmente podes comprar uma barra que não é cara, que podes pendurar em casa e assim podes substituir muitos dos exercícios que fazes no ginásio.

As elevações também são um complemento perfeito para o treino de flexões. Graças às elevações desenvolves praticamente todos os restantes grupos de músculos da parte de cima do tronco, que não são exercitados durante o treino de flexões.

Se ainda adicionares o treino dos abdominais, tens um plano de treino para desenvolver toda a parte de cima do teu corpo. Seguindo os treinos, poderás ver os resultados reais. Estes treinos permitemte manter uma boa forma e postura física durante anos.

PROGRAMA 300 AGACHAMENTOS

Os agachamentos são um exercício muito efectivo que desenvolve as pernas. Através dos agachamentos desenvolvem-se os músculos das coxas, mas também trabalham os músculos da parte inferior da perna.

O programa 300 agachamentos é um treino, graças ao qual podes desenvolver em pouco tempo as pernas de forma a conseguir fazer 300 agachamentos seguidos. Graças à utilização de uma técnica já comprovada de testes e de séries de treino consequentes, podes iniciar o exercício num nível de dificuldade correspondente às tuas capacidades e desenvolver-se num ritmo adaptado à capacidade do teu corpo.

Graças ao programa 300 agachamentos irás desenvolver perfeitamente as tuas pernas.

COMO COMEÇAR?

1. **Lê as instruções correctas da execução do agachamento** – é MUITO IMPORTANTE. Os agachamentos executados de forma incorrecta, a longo prazo podem levar a lesões graves.
2. Lê as regras do programa.
3. Faz o aquecimento.
4. Executa o primeiro teste de agachamentos o escolhe o ciclo melhor para ti.
5. Treina e desenvolve-te.

AS REGRAS DO PROGRAMA 300 AGACHAMENTOS SÃO SIMPLES:

1. Fazes o teste. O teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.
2. Com base no teste escolhes o ciclo que inicia o teu treino. Se fizeste por exemplo 27 agachamentos, inicias o programa com o ciclo 21-40. Se fizeste 43, começas dos 41-60, etc.
3. Executas o treino de acordo com os conselhos de cada ciclo. Entre os dias de treino, deve fazer-se um dia de intervalo e após 3 dias, deve fazer-se pelo menos dois dias de intervalo. Os músculos não gostam de estar demasiado cansados e se exagerares, a tua resistência não aumenta, mas baixa. Algumas pessoas podem reparar que no caso delas os intervalos mais longos, dão melhores resultados. Também recordamos que com a idade o tempo necessário para a recuperação é mais longo.
4. Se durante o ciclo não fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, não te preocupes. Faz um intervalo – uns dois ou três dias e inicia novamente o ciclo. De cada vez a tua força e a tua resistência, irão aumentar, até atingires o objectivo.
5. Quando terminares dado ciclo com sucesso, faz um dia de intervalo para recuperar. Regra geral, este intervalo não deve ser mais curto do que dois dias.
6. Após um intervalo, efectua o teste. Recordamos que antes do teste deve fazer-se um breve aquecimento e após o teste deve fazer-se um intervalo de recuperação (pelo menos 2 dias). O teste irá indicar-te qual é o ciclo que deves escolher como seguinte. É proíbido fazer batota durante o teste. É melhor repetir dado ciclo mais uma vez do que passar para o próximo sem estar preparado.
7. Após o intervalo, pode iniciar-se o seguinte ciclo.
8. Repete este esquema até chegares ao último ciclo. Agora já estás em boa forma.
9. Após efectuar correctamente o último ciclo de treino, faz novamente um intervalo, relaxa e faz novamente o teste. Agora já existe a hipótese de chegares aos 300 agachamentos mágicos. Se ainda não conseguires, nada perdido. Repete o último ciclo e tenta novamente. A tua força e resistência serão cada vez maiores e finalmente irás conseguir.

Boa sorte!

AGACHAMENTO CORRECTO

O agachamento feito correctamente é um exercício muito bom. Mas mal executado poder ser perigoso para as articulações e pode provocar uma lesão.

São estas as regras básicas do agachamento adequado:

1. As pernas devem estar ligeiramente afastadas uma da outra – mas de forma a manter o equilíbiro.
2. O agachamento é exectuado até ao momento em que as pernas formarem um ângulo recto nos joelhos.
3. Os joelhos devem ser dobrados em linha recta ao longo dos pés.
4. O agachamento deve ser executado recuando a nádega, de forma a que os joelhos não ultrapassem a linha dos dedos dos pés.

AQUECIMENTO ANTES DOS AGACHAMENTOS

O aquecimento é a parte mais importante e indispensável do treino. No caso de agachamentos deve preparar-se principalmente os músculof das pernas (coxas, panturrilhas) e aquecer as articulações – os joelhos são muito importantes.

A sessão de aquecimento antes do treino em cima que está descrita abaixo deve ser repetida, dependendo da aptidão para o treino, repetida 20 vezes no máximo.

Alongamento e aquecimento antes do treino de agachamentos:

ALONGAMENTO

BÍCEPS FEMORAL DA COXA

Senta-te no chão e coloca as pernas de forma paralela uma à outra, junta os pés.

Mantém as pernas de forma paralela (junto ao chão), ligadas nos pés que devem estar virados verticalmente para cima. Partindo desta posição faz as flexões máximas possíveis do tronco com os braços esticados e paralelos ao chão. Faz as flexões na direcção dos pés ao mesmo tempo puxando os dedos dos pés para si para alongar melhor os músculos. Também podes fazer flexões uma vez na direcção de uma perna, outra na direcção da outra perna – sempre sentado. As pernas devem estar colocadas sob um ângulo recto uma relativamente à outra.

QUADRÍCEPS FEMORAL DA COXA

Coloca-te sobre uma perna apoiando-te numa parede ou outro ponto de apoio, dobra a outra perna no joelho e segura a mesma com a mão pelo tornozelo (pega na perna esquerda com a mão esquerda e na perna direita com a mão direita). Puxa a perna dobrada o máximo possível para cima.

MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Deita-te de costas junto à parede, de forma a apoiar as pernas completamente na perede (tocar com as nádegas na parede). Permanecendo nesta posição estica as pernas para baixo (como se quisesses fazer uma espargata). Lembra-te que as pernas têm que permanecer coladas à parede.

Para fazer o segundo exercício senta-te – dobra as pernas nos joelhos, une os pés pelas solas e seguidamente pega nos pés com as mãos e aperta os cotovelos às coxas do lado interior. Seguidamente, continuando nesta posição, aperta os antebraços contra as coxas, para aumentar a sua abertura.

MÚSCULOS DA PANTURRILHA

Segura-te a um apoio estável, por exemplo um corrimão para manter o equilíbrio e apoiado numa perna executa alternadamente aprofundamentos com o calcanhar. Assim ao mesmo tempo alongas os músculos da panturrilha.

MÚSCULOS TIBIAIS

Senta-te no chão ou num colchão de forma a ter as pernas dobradas nos joelhos. O chão deve ter contacto apenas com as canelas – com a parte superior da sua superfície, as tíbias. Esconde os calcanhares por baixo das nádegas, estica os pés de forma a terem contacto com a sua parte superior com o chão. Partindo desta posição levanta-te das nádegas e senta-te novamente alongando os músculos tibiais.

AQUECIMENTO

FLEXÕES DO TRONCO

Ao executar o exercício mantém sempre as pernas esticadas e direitas nos joelhos. Os pés devem permanecer à largura dos ombros.

As flexões devem ser contadas a 1 para a perna esquerda, a 2 para a perna direita e a 3 deve esticarse o corpo, seguidamente deve juntar-se as pernas e tentar tocar com a testa nos joelhos (tenta manter esta posição durante pelo menos alguns segundos). O exercício deve ser repetido 30-40 vezes.

FLEXÕES ROTATIVAS

Durante o exercício as pernas e as mãos devem estar esticadas, os pés devem estar à largura dos ombros. Olhar atrás da mão para cima – com um movimento o mais amplo possível – 15 vezes paraa esquerda, 15 vezes para a direita.

ROTAÇÃO DOS QUADRIS

Coloca as mãos nos quadris, os pés à altura dos ombros. Efectua um movimento amplo com os quadris fazendo um círculo à volta do eixo vertical do corpo, 20 vezes para cada lado.

AQUECIMENTO DO TENDÃO DE AQUILES E DO BÍCEPS FEMORAL DA COXA

Faz um passo para a frente e dobra a perna no joelho, deixa a outra esticada, os pés devem ser colocados numa linha, o tronco deve ser posicionado verticalmente em relação ao solo. Pressiona com o peso do corpo de forma a apertar o pé frontal ao chão. Efectua o exercício duas vezes – cada vez durante 30 segundos.

AQUECIMENTO DOS JOELHOS

Junta as pernas nos joelhos, dobra-os levemente – efectua movimento giratórios dos joelhos, ajudando com o aperto dos joelhos com as mãos. O exercício deve ser efectuado durante cerca de 2 minutos

TESTE DE AGACHAMENTOS

O teste de agachamentos faz parte integral do programa de 300 agachamentos. Graças a este teste irás realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado à tua forma física actual.

O teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual é o ciclo de treino pelo qual deves começar.

O teste também tem que ser repetido após cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o próximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

No entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que não existem nenhumas contra-indicações médicas que não te permitam efectuar o treino de agachamentos. **Se tiveres quaisquer dúvidas, será melhor consultar um médico**.

TESTE

O teste é muito simples. Basta fazeres de uma vez o máximo número de agachamentos possível. Recordamos que os agachamentos devem ser efectuadas o mais correcto possível. Não te enganes a ti próprio. Este teste irá permitir-te seleccionar um treino adaptado às tuas condições. Se efectuares o teste incorrectamente, irás seleccionar o treino errado e os benefícios não serão tão visíveis.

O teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado e as pernas sem força. No entanto recomendo cautela – uma sobrecarga excessiva pode levar a lesões ou fadiga e em cada um dos casos, os resultados serão contraproducentes. **Termina o teste no momento em que devido ao cansaço, os agachamentos começarem a ser mal feitos**.

Recordamos que antes e depois de cada teste deve fazer-se um intervalo de 2 dias. Não efectues o teste logo após terminar o ciclo, nem passes logo para o próximo ciclo. Um treino muscular demasiado intenso atrasa o crescimento dos músculos a até pode pará-lo. Por isso após um esforço digno, os músculos merecem recuperar.

Recordamos também a necessidade de um aquecimento – alongamentos, flexões das pernas e rotações do tronco serão úteis e se já estiveres em boa forma física, podes fazer alguns agachamentos para aquecer.

RESULTADO DO TESTE

O teste permite-te decidir qual é o ciclo de treino que deves seleccionar. A quantidade de agachamentos que efectuares irá aumentar com cada teste e pouco a pouco irás alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avançados. Até que durante um dos testes conseguires chegar aos 30º agachamentos mágicos.

Boa sorte!

1-20 AGACHAMENTOS

1-20 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 4
Série 2 6
Série 3 6
Série 4 7
Série 5 max (minimum 7)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 6
Série 2 6
Série 3 6
Série 4 8
Série 5 max (minimum 8)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 6
Série 3 6
Série 4 8
Série 5 max (minimum 8)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 8
Série 3 8
Série 4 6
Série 5 max (minimum 8)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 8
Série 3 6
Série 4 8
Série 5 max (minimum 10)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 8
Série 3 8
Série 4 8
Série 5 max (minimum 10)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Pelo menos 2 dias de intervalo

21-40 AGACHAMENTOS

21-40 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 8
Série 2 8
Série 3 8
Série 4 10
Série 5 max (minimum 10)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 10
Série 2 10
Série 3 10
Série 4 8
Série 5 max (minimum 10)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 10
Série 3 10
Série 4 12
Série 5 max (minimum 12)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 12
Série 3 12
Série 4 12
Série 5 max (minimum 12)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 12
Série 2 12
Série 3 14
Série 4 14
Série 5 max (minimum 16)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 14
Série 2 12
Série 3 14
Série 4 16
Série 5 max (minimum 15)
Pelo menos 2 dias de intervalo

41-60 AGACHAMENTOS

41-60 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 16
Série 2 16
Série 3 16
Série 4 18
Série 5 max (minimum 10)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 16
Série 2 14
Série 3 14
Série 4 18
Série 5 max (minimum 18)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 18

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 20
Série 2 20
Série 3 18
Série 4 18
Série 5 max (minimum 22)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 22
Série 2 22
Série 3 18
Série 4 18
Série 5 max (minimum 22)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 22

Série 2	18	Série 2	22
Série 3	16	Série 3	20
Série 4	16	Série 4	20
Série 5	max (minimum 18)	Série 5	max (minimum 24)
Pelo menos 2 dias de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

61-80 AGACHAMENTOS

61-80 agachamentos

Dia 1		Dia 4	
60 segundos entre as séries (ou mais)		60 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	22	Série 1	24
Série 2	22	Série 2	24
Série 3	22	Série 3	24
Série 4	22	Série 4	22
Série 5	max (minimum 24)	Série 5	max (minimum 26)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 1 dia de intervalo	
Dia 2		Dia 5	
60 segundos entre as séries (ou mais)		60 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	22	Série 1	24
Série 2	22	Série 2	24
Série 3	22	Série 3	24
Série 4	24	Série 4	24
Série 5	max (minimum 24)	Série 5	max (minimum 26)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 1 dia de intervalo	
Dia 3		Dia 6	
60 segundos entre as séries (ou mais)		60 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	22	Série 1	26
Série 2	24	Série 2	26
Série 3	24	Série 3	24
Série 4	22	Série 4	24
Série 5	max (minimum 24)	Série 5	max (minimum 28)
Pelo menos 2 dias de intervalo		Pelo menos 2 dias de intervalo	

81-100 AGACHAMENTOS

81-100 agachamentos

Dia 1		Dia 4	
60 segundos entre as séries (ou mais)		60 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	26	Série 1	28
Série 2	26	Série 2	28
Série 3	26	Série 3	28
Série 4	26	Série 4	28
Série 5	max (minimum 28)	Série 5	max (minimum 30)
Pelo menos 1 dia de intervalo		Pelo menos 1 dia de intervalo	
Dia 2		Dia 5	
60 segundos entre as séries (ou mais)		60 segundos entre as séries (ou mais)	
Série 1	26	Série 1	28
Série 2	26	Série 2	28
Série 3	26	Série 3	30
Série 4	28	Série 4	30
Série 5	max (minimum 28)	Série 5	max (minimum 30)

Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 28
Série 2 26
Série 3 26
Série 4 28
Série 5 max (minimum 30)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 30
Série 2 30
Série 3 28
Série 4 30
Série 5 max (minimum 32)
Pelo menos 2 dias de intervalo

101-125 AGACHAMENTOS

101-125 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 32
Série 2 32
Série 3 30
Série 4 30
Série 5 max (minimum 32)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 32
Série 2 32
Série 3 32
Série 4 32
Série 5 max (minimum 34)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 34
Série 2 32
Série 3 32
Série 4 34
Série 5 max (minimum 36)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 34
Série 2 34
Série 3 34
Série 4 36
Série 5 max (minimum 36)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 36
Série 2 36
Série 3 34
Série 4 34
Série 5 max (minimum 36)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 36
Série 2 36
Série 3 36
Série 4 34
Série 5 max (minimum 38)
Pelo menos 2 dias de intervalo

126-150 AGACHAMENTOS

126-150 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 38
Série 2 36
Série 3 36
Série 4 40
Série 5 max (minimum 40)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 40

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 40
Série 2 40
Série 3 42
Série 4 40
Série 5 max (minimum 40)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 40

Série 2 38
Série 3 38
Série 4 38
Série 5 max (minimum 40)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 40
Série 2 38
Série 3 38
Série 4 40
Série 5 max (minimum 42)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Série 2 40
Série 3 42
Série 4 42
Série 5 max (minimum 40)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 42
Série 2 42
Série 3 40
Série 4 40
Série 5 max (minimum 46)
Pelo menos 2 dias de intervalo

151-175 AGACHAMENTOS

151-175 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 44
Série 2 44
Série 3 40
Série 4 40
Série 5 max (minimum 46)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 44
Série 2 44
Série 3 46
Série 4 46
Série 5 max (minimum 46)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 46
Série 2 46
Série 3 46
Série 4 44
Série 5 max (minimum 46)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 46
Série 2 46
Série 3 46
Série 4 44
Série 5 max (minimum 48)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 46
Série 2 46
Série 3 46
Série 4 48
Série 5 max (minimum 48)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 48
Série 2 48
Série 3 46
Série 4 46
Série 5 max (minimum 50)
Pelo menos 1 dia de intervalo

176-200 AGACHAMENTOS

176-200 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 50
Série 2 50
Série 3 48
Série 4 48
Série 5 max (minimum 50)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 52
Série 2 52
Série 3 52
Série 4 50
Série 5 max (minimum 54)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 50

Série 2 50

Série 3 50

Série 4 48

Série 5 max (minimum 52)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 52

Série 2 52

Série 3 50

Série 4 50

Série 5 max (minimum 52)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 54

Série 2 52

Série 3 52

Série 4 52

Série 5 max (minimum 56)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 52

Série 2 52

Série 3 54

Série 4 52

Série 5 max (minimum 60)

Pelo menos 2 dias de intervalo

201-220 AGACHAMENTOS

201-220 agachamentos

Dia 1

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 52

Série 2 52

Série 3 54

Série 4 54

Série 5 max (minimum 60)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 54

Série 2 54

Série 3 54

Série 4 54

Série 5 max (minimum 60)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 58

Série 2 54

Série 3 54

Série 4 54

Série 5 max (minimum 60)

Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 58

Série 2 58

Série 3 54

Série 4 54

Série 5 max (minimum 60)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 58

Série 2 58

Série 3 56

Série 4 56

Série 5 max (minimum 60)

Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 58

Série 2 58

Série 3 58

Série 4 56

Série 5 max (minimum 62)

Pelo menos 2 dias de intervalo

221-240 AGACHAMENTOS

221-240 agachamentos

Dia 1

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 50

Dia 4

60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 52

Série 2 40
Série 3 42
Série 4 42
Série 5 42
Série 6 42
Série 7 max (minimum 44)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 50
Série 2 50
Série 3 42
Série 4 42
Série 5 42
Série 6 42
Série 7 max (minimum 44)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 50
Série 2 50
Série 3 42
Série 4 42
Série 5 42
Série 6 42
Série 7 max (minimum 50)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Série 2 52
Série 3 44
Série 4 44
Série 5 44
Série 6 42
Série 7 max (minimum 52)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 44
Série 2 44
Série 3 52
Série 4 52
Série 5 50
Série 6 50
Série 7 max (minimum 54)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 44
Série 2 44
Série 3 52
Série 4 52
Série 5 50
Série 6 50
Série 7 max (minimum 56)
Pelo menos 2 dias de intervalo

261-275 AGACHAMENTOS

261-275 agachamentos
Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 60
Série 2 60
Série 3 52
Série 4 52
Série 5 52
Série 6 60
Série 7 max (minimum 60)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 58
Série 2 58
Série 3 54
Série 4 58
Série 5 54
Série 6 60
Série 7 max (minimum 60)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 60
Série 2 60
Série 3 58
Série 4 56
Série 5 56
Série 6 62
Série 7 max (minimum 62)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 60
Série 2 60
Série 3 58
Série 4 58
Série 5 58
Série 6 62
Série 7 max (minimum 62)
Pelo menos 1 dia de intervalo
Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)

Série 1 60
Série 2 60
Série 3 58
Série 4 54
Série 5 54
Série 6 60
Série 7 max (minimum 62)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Série 1 60
Série 2 60
Série 3 60
Série 4 60
Série 5 60
Série 6 62
Série 7 max (minimum 64)
Pelo menos 2 dias de intervalo

276-290 AGACHAMENTOS

276-290 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 64
Série 2 64
Série 3 60
Série 4 60
Série 5 60
Série 6 60
Série 7 max (minimum 64)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 64
Série 2 64
Série 3 64
Série 4 60
Série 5 60
Série 6 60
Série 7 max (minimum 64)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 64
Série 2 64
Série 3 64
Série 4 64
Série 5 60
Série 6 60
Série 7 max (minimum 64)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 64
Série 2 64
Série 3 64
Série 4 64
Série 5 60
Série 6 64
Série 7 max (minimum 66)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 64
Série 2 64
Série 3 64
Série 4 64
Série 5 64
Série 6 64
Série 7 max (minimum 66)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 66
Série 2 66
Série 3 64
Série 4 64
Série 5 64
Série 6 64
Série 7 max (minimum 68)
Pelo menos 2 dias de intervalo

291-300 AGACHAMENTOS

291-300 agachamentos

Dia 1
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 66
Série 2 66
Série 3 66
Série 4 64

Dia 4
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 68
Série 2 68
Série 3 68
Série 4 68

Série 5 64
Série 6 64
Série 7 max (minimum 68)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 2
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 68
Série 2 68
Série 3 66
Série 4 66
Série 5 66
Série 6 64
Série 7 max (minimum 68)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 3
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 68
Série 2 68
Série 3 68
Série 4 68
Série 5 68
Série 6 64
Série 7 max (minimum 68)
Pelo menos 2 dias de intervalo

Série 5 68
Série 6 68
Série 7 max (minimum 70)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 5
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 70
Série 2 70
Série 3 68
Série 4 68
Série 5 68
Série 6 68
Série 7 max (minimum 72)
Pelo menos 1 dia de intervalo

Dia 6
60 segundos entre as séries (ou mais)
Série 1 70
Série 2 70
Série 3 70
Série 4 70
Série 5 70
Série 6 72
Série 7 max (minimum 72)
Pelo menos 2 dias de intervalo

TREINO DE FORÇA DAS PERNAS

O treino de força tem como principal objectivo o desenvolvimento da musculação e da força dos músculos.

Graças a estes exercícios podes formar uns músculos fortes. Os exercícios de força, principalmente no caso de pessoas com os músculos treinados, exigem um peso adicional.

Por isso os exercícios apresentados nesta secção fazem uso de pesos e de máquinas de exercício. Tentámos escolher os exercícios que podem ser efectuados com as máquinas mais populares e que encontram-se na maioria dos ginásios.

COMO TREINAR?

SELECÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Os exercícios para as pernas que encontram-se nesta secção estão divididos em grupos conforme os músculos que desenvolvem. Podes concentrar-te no desenvolvimento de apenas alguns grupos de músculos, mas para garantir um desenvolvimento uniforme dos músculos, deves fazer exercícios de todas as secções.

Os exercícios em cada secção são intercambiáveis – desenvolvem os mesmos grupos de músculos. Por isso durante uma sessão de treino deve efectuar-se apenas um exercício de cada grupo de músculos. Apresentamos mais exercícios, para que cada um possa escolher aqueles mais convenientes para si próprio e para que possa treinar com o equipamento que tem no seu ginásio.

REPETIÇÕES E PESO

No caso do treino de força, normalmente aconselha-se a execução de 4-5 séries com 12 repetições.

O peso deve ser escolhido de forma a que este número de repetições chegue para o cansaço total do músculo. Cada um deve escolher ele próprio o peso de forma a que as últimas repetições na última série exijam o máximo esforço.

Um peso adequado normalmente requer algumas tentativas. Se por acaso o peso escolhido for demasiado pequeno ou demasiado grande, pode alterar-se o mesmo entre as séries.

RECUPERAÇÃO

Após o treino de força os músculos precisam de tempo para recuperar. Este intervalo deve ter pelo menos 48 horas, mas se for mais, ainda melhor. Regra geral, aconselha-se o treino de uma parte dos músculos 2 vezes por semana e com certeza, não mais do que 3 vezes.

OS MÚSCULOS DEVEM SER FORÇADOS DE FORMA ESTÁTICA

Durante o exercício o peso deve ser conduzido de forma a ter controle sobre o mesmo durante o tempo inteiro e de forma a forçar os músculos a todo o momento, desde o início até ao final do exercício. Deve evitar-se situações, em que o peso possa provocar cargas dinâmicas, pois este tipo de situações por muitas vezes leva a lesões.

Um exemplo de carga dinâmica é a situação em que fazendo os agachamentos com peso, levantamo-nos demasiado rápido, até o peso saltar nos nossos ombros, deixando de forçar-nos durante um instante e seguidamente apoia-se de forma dinâmica forçando os músculos e as articulações.

ASSISTÊNCIA

Todos os exercícios, em que no caso de enfraquecimento, não sejamos capazes de tirar ou livrar-nos do peso sozinhos, devem ser feitos com a assistência de outra pessoa, que possa intervir e nos ajudar. No treino de força as situações em que os músculos ficam cansados e não são capazes de terminar a série, acontecem imensas vezes.

MÚSCULOS DAS NÁDEGAS E BÍCEPS FEMORAL DA COXA

FLEXÃO DAS PERNAS EM POSIÇÃO DEITADA

Este é o exercício mais popular para o bíceps femoral da coxa. Quando for executado, devemos deitar-nos com a barriga par abaixo sobre a máquina para o exercício, de forma a que o banco termine logo por cima dos joelhos. A barra da máquina deve bloquear as pernas à altura do tendão de Aquiles.

Executando os exercícios dobramos as pernas até ao final e mantemo-las ainda um pouco após dobrá-las. Seguidamente esticamos as pernas para a posição de partida.

Quando as pernas estiverem endireitadas deve tomar-se atenção para baixar o peso devagar, controlando o mesmo todo o tempo. Uma redução do peso rápida e não controlada pode ser perigosa para os tendões e para os joelhos.

Outra variação do mesmo exercício é a flexão de uma perna por sua vez numa máquina adaptada ao treino numa posição erecta.

DEADLIFT COM BARRA COM PERNAS DIREITAS

Pega na barra com a técnica de pronação nas mãos estendidas. Coloca-te com os pés a uma largura um pouco mais estreita do que a largura dos ombros. Dobra levemente os pés nos joelhos. Dobra-te na cintura espetando as nádegas para trás, baixando a barra nas mãos esticadas – a barra deve permanecer sempre perto do corpo, para evitar tensões na parte inferior das costas.

Para aumentar a segurança pode usar-se um cinto de treino. Este exercício não é bom para as pessoas que são iniciadas (requer fortes músculos das costas).

*ESTE EXERCÍCIO PODE SER EFECTUADO COM A MÁQUINA DE SMITH.
*O EXERCICIO TAMBÉM FORMA OS MÚSCULOS RECTOS DORSAIS.

CURL DAS PERNAS PARA TRÁS NA POLIA

O exercício deve ser efectuado com a polia. Liga a perna que queres treinar com a polia – colocas uma pulseira especial na tua perna à altura do tornozelo. Põe-te de pé à frente da polia de baixo de forma a que o cabo esteja esticado já no momento em que a perna que irás trabalhar estiver ligeiramente para a frente. Dobra-te um pouco para a frente e apoia as mãos esticadas na máquina de polia.

Apanha ar. O exercício é executado estendendo o máximo possível a perna ligeiramente dobrada para trás, mantém a perna nesta posição durante alguns segundos, seguidamente volta à posição de partida, libertando o ar dos pulmões. Faz todo o exercício devagar, controlando completamente o peso.

*ESTE EXERCÍCIO TAMBÉM DESENVOLVE OS MÚSCULOS RECTOS DORSAIS.

MÚSCULO QUADRÍCEPS FEMURAL

AGACHAMENTOS COM UMA BARRA DE PESO SOBRE OS OMBROS

Coloca-te por baixo da barra de peso que deve estar apoiada nos suportes com os ombros para baixo e virados para trás. Coloca as mãos sobre a barra numa largura adaptada à largura dos teus ombros. A pega da barra deve tocar na parte superior do dorso. Empurra o peito para fora. Coloca os pés à largura dos ombros (ou até um pouco mais largo para assegurar uma maior estabilidade) – os pés devem estar colados ao chão e o peso deve estar apoiado nos calcanhares.

Seguidamente inspira ar, retira a barra dos suportes e começa a descer, expirando ao mesmo tempo o ar dos pulmões. Mantém as costas na mesma posição. Os calcanhares e os quadris devem encontrar-se numa linha – não empurres os joelhos para a frente nem deixes-lhes ultrapassar a linha dos dedos dos pés. Desce até alongares no máximo o quadríceps femoral e sentires que não consegues descer mais.

O último etapa é o regresso para cima – endireita-te apoiando-te nos pés e empurra os quadris para a frente até ficares numa posição vertical.

*ESTE EXERCÍCIO TAMBÉM PODE SER FEITO COM HALTERES OU USANDO A MÁQUINA DE SMITH.

AGACHAMENTOS COM A BARRA DE PESO À FRENTE

Segura a barra à frente dos braços à frente do peito. A barra pode ser segurada:

a) com pronação – uma opção menos confortável, mas mais segura; as mãos devem ser mantidas à largura dos ombros.

b) com supinação – uma opção mais confortável; a pega é mais estreita com os braços cruzados.

O agachamento dece ser feito da mesma forma como o agachamento com a barra sobre os ombros.

AGACHAMENTOS COM A BARRA DE PESO SOBRE AS COSTAS

Neste tipo de agachamentos deves segurar a barra atrás das costas nas mãos endireitadas atrás das nádegas. Neste exercício deves usar menos peso.

Coloca-te numa posição endireitada e empurra o peito para a frente. As pernas devem ser colocadas à largura dos ombros e os braços devem ser estendidos ao longo do tronco, segurando a barra atrás das costas. Começa a dobrar as pernas até alcançares um ângulo recto. Empurra os joelhos levemente para a frente, não retirando os pés do chão. Levanta-te apoiando o corpo nos calcanhares.

*ESTE EXERCÍCIO TAMBÉM PODE SER FEITO USANDO A MÁQUINA DE SMITH.

SÍSIFOS

Efectua o agachamento dobrando ao mesmo tempo o tronco com força para trás – ao mesmo tempo podes elevar-te sobre os dedos e empurrar os joelhos para a frente. Assim poderás alongar com mais força os músculos das coxas.

Este exercício pode ser feito com um peso – apoia-te com uma mão num objecto estável, enquanto a outra deve segurar um peso ou um haltere sobre o peito (a carga não pode ser demasiado pesada).

ESTIAMENTO DAS PERNAS EM POSIÇÃO SENTADA

Senta-te na sela da máquina e apoia-te no encosto, pegando com as mãos nas bordas da máquina. Apoia as pernas na vara da máquina à altura dos tornozelos. Inspira ar antes de iniciar o exercício. Estica as pernas até ficarem direitas nos joelhos, expirando o ar. Quando endireitares as pernas mantém-nas nesta posição durante alguns segundos. Seguidamente regresja à posição inicial o mais lento que conseguires.

PRESSÃO DAS PERNAS NA MÁQUINA

Coloca-te sobre a máquina-guiada. Dependendo do ângulo da tua posição poderás treinar também outras partes dos músculos do quadríceps. Coloca os pés sobre a plataforma da máquina de forma a ficarem apoiadas na mesma e coloca-os mais ou menos á largura dos braços. Mantém os joelhos esticados, mas não completamente (quando forem dobrados não devem ser flexidos demasiadamente – poderias afectar as articulações)!

Inspira o ar e começa o exercício – puxa devagar as pernas na tua direcção até um ângulo recto e seguidamente começa a empurrar devagar o peso ao mesmo tempo expirando o ar até voltares à posição inicial. Adapta sempre o peso às tuas possibilidades.

MÚSCULOS ADUTORES

ADUÇÃO DAS PERNAS PARA O INTERIOR

Coloca-te de lado junto á polia baixa e junta a perna que encontra-se mais perto do quadro com a tornozeleira, que deve ser presa à altura do tornozelo. Coloca-te numa distância pequena da polia e coloca a perna flexida relativamente à posição vertical na direcção do quadro. Executa a adução da perna para o interior até que encontre-se flexida relativamente à posição vertical, mas na direcção oposta à posição inicial. Pára a perna durante uns segundos e regressa à posição inicial.

Evita movimentos vigoroso, executa o exercício lentamente.

ABDUÇÃO DAS PERNAS PARA O EXNTERIOR

Coloca-te de lado junto á polia baixa e junta a perna que encontra-se mais perto do quadro com a tornozeleira, que deve ser presa à altura do tornozelo. Coloca-te numa distância pequena da polia e coloca a perna flexida relativamente à posição vertical na direcção do quadro. Executa a abdução da perna para o exterior no sentido contrário ao quadro. Quando a perna encontrar-se flexida no seu ponto máximo em cima, pára a mesma durante alguns segundos e regressa lentamente à posição inicial.

Evita movimentos vigoroso, executa o exercício lentamente.

MÚSCULOS ADUTORES E QUADRÍCEPS FEMORAL

AFUNDO – AGACHAMENTO EM AFUNDO

Coloca-te como se fizesses agachamentos normais e coloca uma das pernas um passo para a frente e faz um agachamento sobre essa perna (a perna deve dobrar-se num ângulo de 90 graus, o joelho da perna de trás também deve dobrar-se e ajoelhar, quase tocando no chão). O pé da perna que ficar atrás tem que permanecer na posição incial, para evitar uma lesão. Regressa à posição inicial, apoiando o peso nos calcanhares. Seguidamente faz o mesmo exercício com a outra perna.

Inspira ar quando fizeres o passo e expira enquanto voltas à posição inicial.

*ESTE EXERCÍCIO TAMBÉM PODE SER FEITO COM UMA BARRA DE PESO OU HALTERES.

AFUNDO PARA TRÁS

Desloca uma perna para trás, seguidamente faz um agachamento na perna que fica no sítio. Essa perna dobra-se e o joelho quase que toca no chão. O pé da perna que fica tem que permanecer na posição incial, para evitar uma lesão. Regressa à posição inicial, apoiando o peso nos calcanhares. Seguidamente faz o mesmo exercício com a outra perna.

Inspira ar quando fizeres o passo para a frente e expira enquanto voltas à posição inicial.

*ESTE EXERCÍCIO TAMBÉM PODE SER FEITO COM UMA BARRA DE PESO OU HALTERES.

PANTURRILHAS

ELEVAÇÃO NA PONTA DOS PÉS

Para que este exercício seja mais efectivo, coloca uma plataforma grossa por baixo dos dedos dos pés (para aumentar a margem de manobra). Coloca-te direito, com as pernas esticadas nos joelhos e os pés

ligeiramente afastados. Estica os dedos dos pés, subindo de forma a alongar ao máximo os músculos das panturrilhas. Sobe devagar, não deslocando os calcanhares do chão.

*ESTE EXERCÍCIO PODE SER FEITO SEM PESO, MAS TAMBÉM PODES FAZÊ-LO USANDO UMA BARRA DE PESO, HALTERES OU A MÁQUINA DE SMITH.

ELEVAÇÃO NA PONTA DOS PÉS SENTADO

Senta-te e endireita as costas, coloca o peso sobre as pernas junto aos joelhos e segura-lo com as mãos. Abre um pouco os pés e alonga os músculos das panturrilhas até ao máximo. Sobe devagar, não deslocando os calcanhares do chão.

*ESTE EXERCÍCIO PODE SER FEITO COM UMA MÁQUINA ESPECIAL ADAPTADA OU UMA BARRA NORMAL.

PRESSÃO DE PESO COM OS DEDOS DOS PÉS

Senta-te no banco e apoia as costas. Endireita as pernas, tocando na superfície da máquina apenas com os dedos e com as articulações que ligam os mesmos ao metatarso. Empurra o peso com os músculos da panturrilha.

*ESTE EXERCÍCIO PODE SER FEITO USANDO UMA MÁQUINA ESPECIAL ADAPTADA OU A MÁQUINA DE SMITH.

PERNAS DELGADAS

Muitas mulheres gostavam de ter **umas pernas delgadas e firmes, tal como as coxas e as nádegas**, mas evitam exercitar estas partes do corpo pois têm receio do crescimento da massa muscular e do aumento da circunferência das pernas. Realmente, há muitos exercícios para as pernas, que provocam o aumento da massa muscular, mas não têm que ser feitos para melhorar a figura ou manter o corpo firme. Há outros tipos de exercíios que permitem **perder a gordura e obter umas pernas delgadas**.

PORQUE QUÊ VALE A PENA TREINAR AS PERNAS, AS COXAS E AS NÁDEGAS?

Antes de mais nada cada mulher quer ter umas pernas delgadas e firmes, mas **é difícil obter este efeito sem exercícios**, principalmente quando já temos a nossa idade, mais calorias e o nível de de gordura natural começa a subir (ao mesmo tempo o nível de massa muscular baixa). Os exercícios de pernas interrompem o processo de troca da massa muscular pela gordura natural e permitem manter o corpo firme durante mais tempo.

Melhorando os músculos das pernas aumentamos o número de fibras musculares, que queimam as calorias de forma natural, sem exercícios. Além disso, quanto maior o número de músculos, mais energia gasta o corpo para mantê-los. Os músculos das pernas, principalmente as coxas, são **grandes grupos de músculos**. Quando treinamos estas partes musculares, provocamos mudanças no metabolismo – queimamos muitas mais calorias, pois usamos grandes músculos.

As mulheres não desenvolvem a sua musculação tão facilmente como os homens, pois não têm testosterona suficiente e é ela que é responsável pelo grande crescimento muscular. Por isso **as dúvidas relativamente ao aumento das coxas não são justificáveis** – realmente vale treinar as pernas.

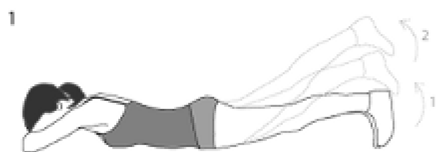
Preparámos uma lista de exercícios para as pernas, as coxas e as nádegas **epecialmente para vocês**.

CONJUNTO DE EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS, COXAS E NÁDEGAS

Conjunto de exercícios para as pernas, coxas e nádegas para as mulheres:

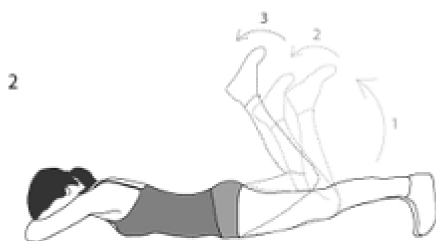
1. DEITADA DE BARRIGA E ELEVAÇÃO DA PERNA ESTICADA

Deita-te de barriga para baixo e apoia a testa sobre as mãos. Levanta a perna esticada para cima. Mantém a perna levantada até sentires tensão na nádega. Seguidamente baixa a perna levemente. Faz o mesmo com a outra perna.



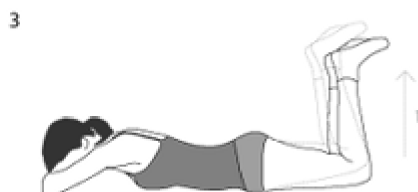
2. DEITADA DE BARRIGA E ELEVAÇÃO DA PERNA DOBRADA NO JOELHO

Deita-te de barriga para baixo e apoia a testa sobre as mãos. Dobra a perna no joelho até formar um ângulo recto. Levanta a coxa da perna dobrada para cima até sentires tensão na nádega. Faz o mesmo com a outra perna.



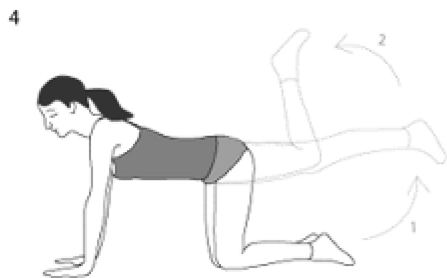
3. DEITADA DE BARRIGA E ELEVAÇÃO DAS DUAS PERNAS DOBRADAS NOS JOELHOS

Deita-te de barriga para baixo e apoia a testa sobre as mãos. Dobra as duas pernas nos joelhos até formarem um ângulo recto. Levantas as duas pernas ao mesmo tempo para cima e aperta as nádegas. Mantém as pernas nesta posição durante 5-10 segundos.



4. ELEVAÇÃO DAS PERNAS COM AS MÃOS APOIADAS

Ajoelha-te e apoia-te com as mãos, endireitando as costas. Levanta a perna endireitando a mesma no joelho e quando já estiver levantada, dobra-la novamente no joelho. A coxa da perna levantada deve estar acima da linha do tronco. Regressa à posição inicial e faz o mesmo com a outra perna.



5. FLEXÃO DOS JOELHOS EM POSIÇÃO LEVANTADA

Coloca-te de pé, coloca as mãos sobre os quadris. Coloca-te com os pés levemente abertos e virados para fora. Dobra devagar os joelhos e desce até aos 45 graus, mantendo as mãos sobre os quadris. Quando chegares à posição mais baixa, continua de pé com os joelhos dobrados durante alguns segundos e depois, devagar, volta à posição inicial.

Na segunda versão deste exercício não tens que parar em baixo, mas descer suavemente e voltar à posição inicial (é uma versão mais fácil deste exercício).



6. FLEXÃO DAS PERNAS LEVANTADAS

Deita-te de costas, de preferência sobre um tapete. Coloca as mãos de lado e levanta as pernas para cima, dobra ligeiramente os joelhos e seguidamente junta os pés. Dobra as duas pernas empurrando os joelhos para o exterior, não afastando os pés um do outro. Seguidamente levanta e estica as pernas novamente, juntando os joelhos.



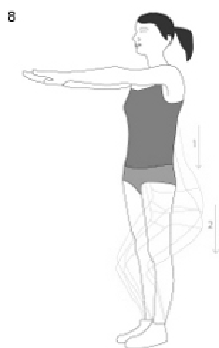
7. AFASTAMENTO DAS PERNAS PARA OS LADOS

Deita-te de costas, de preferência sobre um tapete. Coloca as mãos de lado ou ao longo do corpo e levanta as pernas esticadas para cima, seguidamente junta os pés. Afasta as pernas esticadas o máximo possível para os lados tenta mantê-los nesta posição durante alguns segundos, com os quadris dobrados. Seguidamente volta à posição inicial.



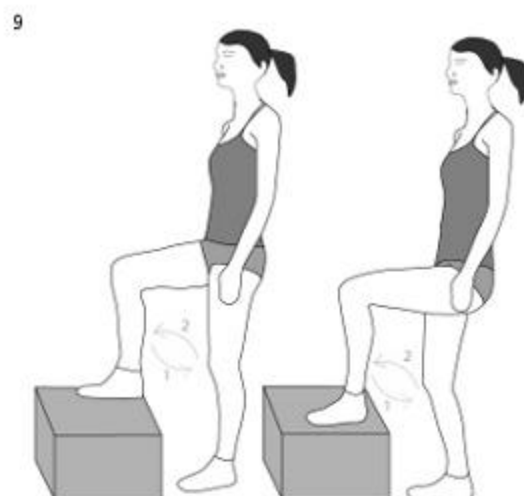
8. AGACHAMENTOS

Coloca-te de pé com as pernas juntas e com as mãos ao longo do tronco. Os pés devem tocar no chão – começa a dobrar os joelhos e baixar o corpo, não deslocando os pés do chão e ao mesmo tempo esticando as mãos à frente para manter o equilíbrio. Enquanto baixares, dobra ligeiramente as costas e baixa até que os quadris fiquem quase numa posição paralela ao chão. Lembra-te que os joelhos não devem ultrapassar a linha dos pés.



9. STEP

Este exercício deve ser feito com um stepper, mas também pode ser feito com um banco ou outro ponto mais alto (com a condição de ser estável). Coloca uma perna sobre este apoio e dobra-la sob um ângulo de 90 graus. Empurra-te para cima com a perna que encontra-se mais alto e troca as pernas no ar, de forma a que a outra perna fique em cima. Este exercício imita o subir das escadas. Alternadamente pode subir-se pelas escadas, usando para apenas cada dois degraus.

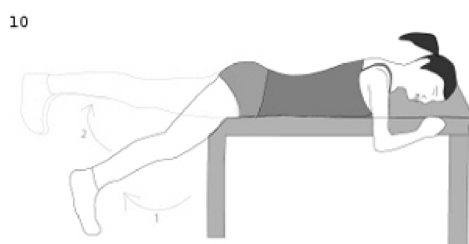


10. LEVANTAMENTO DAS PERNAS E DAS NÁDEGAS

Para efectuar este exercício precisamos de uma mesa ou um banco de treino estável e uma almofada. Coloca-te sobre a mesa deitado de barriga para baixo de forma a que a bacia e as pernas fiquem para além da sua superfície e toquem no chão. Coloca a almofada por baixo da cabeça, apoiando a cabeça na mesma. Seguidamente pega com as mãos nas bordas da mesa / do banco.

Segurando nas bordas, levantas as duas pernas esticadas para cima até encontrarem-se na mesma posição que o tronco, mantém as pernas nesta posição durante alguns segundos e baixa novamente até ao chão. Todo o exercício deve ser feito lentamente.

Na segunda versão deste exercício, quando levantares as duas pernas, baixa as logo sem mantê-las em cima durante alguns segundos (esta versão deste exercício é mais fácil).



10 receitas para ganho de massa muscular

Shake Proteico de Banana - 1 Porção

Ingredientes

1 Banana

250 ml de Iogurte Natural

100 ml de Água Gelada

30 g de Amêndoas Moídas

1 Xícara (80g) de Aveia

1 Scoop (dosador) de Whey Protein ou Whey Protein Isolado

Modo de Preparo

Insira todos ingredientes em um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione mais água se você preferir que a bebida fique mais fraca. Despeje a mistura em um copo grande.

Informações Nutricionais :...Calorias: 651 | Proteínas: 53g | Carboidratos: 77g

Muffin Proteico de Banana -1 Porção

Ingredientes

1/2 Xícara ou 60g de Farinha de Aveia

1/2 Banana Madura

4 Claras de Ovos

1 Scoop (Dosador) Whey Protein de Baunilha

2 Colheres de Sopa de Adoçante sem Açúcar

1/8 Colher de Chá de Sal

1/4 Colher de Chá de Bicarbonato de Sódio

1/8 Colher de Chá de Fermento em Pó

1/8 Colher de Chá de Extrato de Baunilha

15g de Nozes Moídas

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno. Misture todos os ingredientes secos (aveia, whey protein, adoçante, sal, bicarbonato de sódio e fermento). Amasse a banana com um garfo e adicione os ingredientes molhados (claras e baunilha). Em uma tigela, misture os ingredientes secos e nozes com os ingredientes molhados até ficar bem misturado. Adicione a massa a uma forma de alumínio e leve ao forno por 20-25 minutos.

Informações Nutricionais :.....Calorias: 563 **|** Proteínas: 50g **|** Carboidratos: 56g **|** Gorduras: 15g

Panqueca de Queijo Cottage - 1 Porção (2 Panquecas)

Ingredientes

30g de Aveia

2 Claras de Ovos

40g de Farinha Integral

150g de Queijo Cottage

1 Scoop (Dosador) de Whey Protein Isolado

1 Colher de Chá de Manteiga ou Óleo de Coco

Adoçante Sem Açúcar – Opcional

Modo de Preparo

Insira a aveia, ovos, farinha, queijo cottage e whey protein em uma tigela e misture até que a massa fique homogênea. Em seguida, derreta a manteiga (ou óleo de coco) em uma frigideira a fogo médio e despeje metade da massa na panela. Essa receita serve duas panquecas. Sirva-se em um prato grande. Cubra a panqueca com adoçante se for do seu gosto.

Informações Nutricionais Totais : .....Calorias: 517,5 **|** Proteínas: 64g **|** Carboidratos: 53g **|** Gorduras: 5,5g

Frango Assado com Batatas - 1 Porção

Ingredientes

120g de Peito de Frango Desossado e Sem Pele

1 Xícara de Milho

2 Colher de Chá de Tempero de Limão em Pó (a marca fica a seu critério)

2 Batatas Grandes

2 Colheres de Chá de Azeite Extra Virgem

1/4 Colher de Chá de Alecrim

Pimenta do Reino

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno. Lave o frango e o coloque-o numa forma rasa.Despeje o tempero de limão sobre o frango leve ao forno por 45 minutos. Corte as batatas em cubos e as ponha em um saco plástico. Adicione azeite e o temperos e misture bem. Coloque as batatas em uma assadeira separada ao lado do frango por 20-30 minutos ou até elas estarem cozidas. Cozinhe o milho de acordo com a embalagem e os sirva juntamente com o frango e as batatas.

Informações Nutricionais :...Calorias: 555 **|** Proteínas: 43g **|** Carboidratos: 61g **|** Gorduras: 15g

Super Frango - 2 Porções

Ingredientes

3 Colheres de Sopa de Cebola Picada

2 Colheres de Sopa de Farinha de Trigo Integral

1 Colher de Chá de Sal

1 Xícara de Leite Integral

250g de Carne de Frango Cozida em Cubos (Escolha sua parte do frango preferida)

1 Ovo Cozido Fatiado

1 1/3 Xícaras de Espinafre Cozido

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola por cerca de 1 minuto. Adicione sal, farinha e leite e misture bem. Aumente o fogo e faça a mistura ferver. Vai engrossar bem. Por fim, adicione frango, ovo e espinafre e esquente até que fique no ponto.

Informações Nutricionais (Por Porção) :..Calorias: 341 | Proteínas: 47g | Carboidratos: 19,2g | Gorduras: 10g

Hambúrguer Anabólico - 4 Porções

Ingredientes

450g de Carne Moída

2 Colheres de Sopa de Coalhada

1 Colher de Sopa de Pimenta em Pó

1/2 Colher de Chá de Alho em Pó

1/4 Colher de Chá de Orégano

1/2 Colher de Chá Páprica

1 Colher de Chá de Cominho

1 Colher de Chá de Sal

1 Colher de Chá De Pimenta Do Reino

1/2 Xícara de Salsinha

1/2 Xícara de Cheddar Light

Modo de Preparo

Pré-aqueça uma grelha. Misture em uma tigela a carne moída, a coalhada e os temperos. Em outra tigela menor, misture a salsinha e o cheddar. Pegue a carne moída temperada faça 8 hambúrgueres (finos). Pegue 4 desses hambúrgueres e cubra com a mistura de cheddar e salsinha, pegue os outros hambúrgueres restantes e coloque-os sobre os que estão com cheddar. Aperte as pontas para fazer hambúrgueres recheados. Coloque-os na grelha e assim que estiverem prontos, sirva-se.

Informações Nutricionais :....Calorias: 218 | Proteínas: 28g | Carboidratos: 4,3g | Gorduras: 9g

Estrogonofe Proteico de Carne - 6 Porções

Ingredientes

450g de Carne Magra Moída

1/2 Colher de Sopa de Azeite

1 Cebola Picada

1 Xícara de Cogumelos Fatiados

2 Dentes de Alho

1/2 Colher de Chá De Sal

1/4 Colher de Chá De Pimenta

2 Colheres de Sopa De Farinha Trigo

1/4 Xícara de Leite Desnatado

1 Lata de Sopa Creme de Cogumelo Campbell's

1 Copo de Iogurte Light (Iogurte grego é uma boa escolha)

3 Xícaras De Macarrão Cabelo De Anjo

Modo de Preparo

Refogue a carne moída, a cebola e os cogumelos em uma frigideira grande com azeite. Tempere com sal, alho e pimenta, e cozinhe por mais 5 minutos Adicione farinha de trigo, leite, a sopa creme de cogumelos, o iogurte e deixe cozinhar por 2-3 minutos. Sirva por cima do macarrão preparado.

Informações Nutricionais Por Porção :...Calorias: 273 **|** Proteínas: 27,8g **|** Carboidratos: 9g **|** Gorduras: 13,6g

Filé de Truta Anabólico - 6 Porções

Ingredientes

900g de Filé de Truta Cortado em 6 Peças

3 Colheres de Sopa de Suco de Limão

1 Tomate Médio Picado

1/2 Cebola Média Picada

3 Colheres de Sopa de Coentro Picado

1/2 Colher de Chá de Azeite

1/4 Colher de Chá de Pimenta do Reino

1/4 Colher de Chá de Sal

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a fogo alto. Lave bem os filés de peixe, e seque-os.

Em uma tigela, misture todos os outros ingredientes. Insira os filés em uma forma rasa untada e despeje o tempero da tigela por cima. Asse por 15 a 20 minutos.

Informações Nutricionais Por Porção :...Calorias: 200 | Proteínas: 31g | Carboidratos: 3g | Gorduras: 7g

Sanduíche de Peito de Frango Para Ganho de Massa Magra - 1 Porção

Ingredientes

100g de Peito de Frango Grelhado Desfiado

50g de Queijo Cottage

2 Folhas de Alface

1/2 Tomate Picado

1 Ovo Cozido Ralado

2 Fatias de Pão de Forma Integral

Modo de Preparo

Insira os 5 primeiros ingredientes no pão de forma de maneira organizada.

Informações Nutricionais :...Calorias: 350 | Proteínas: 42,7g | Carboidratos: 29g | Gorduras: 8,5g

Banana Split Proteica com Aveia - 1 Porção

Ingredientes

1/2 Xícara de Farinha de Aveia

1 Scoop (dosador) de Whey Protein de Chocolate

1/2 Xícara de Leite Desnatado

1 Pitada de Adoçante Light

1 Banana Cortada

4 Morangos Picados

1 Colher De Sopa De Iogurte

Água

Modo de Preparo

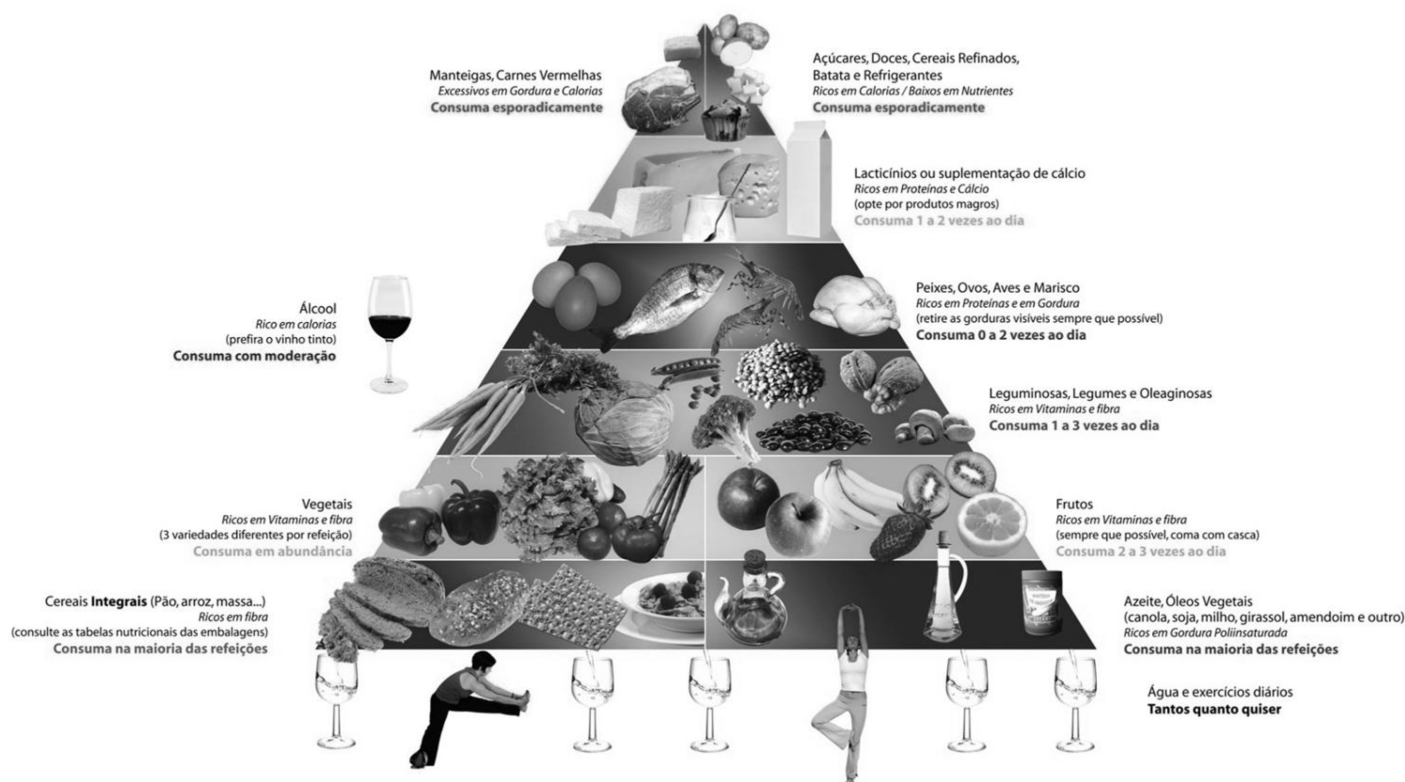
Em uma vasilha grande, misture a farinha de aveia com o leite e complete com a água até que absorva totalmente a farinha. Coloque a mistura no micro-ondas por cerca de 1 minuto. Retire-a, mexa bem e leve novamente ao micro-ondas por mais 1 minuto.

Deixe a mistura esfriando, e assim que estiver no ponto adicione o whey protein e mexa bem.Insira a banana cortada e o morango, cubra com iogurte e sirva-se.

Informações Nutricionais :...Calorias: 334 | Proteínas: 37g | Carboidratos: 42g | Gorduras: 2g

*** As Melhores Fontes De Gorduras Para Ganhar Massa Muscular**

óleo de coco, macadamia, abacate, semente de abobora, manteiga de amêndoa.



A REGRA DOS TRÊS "D".

A partir de agora, quero que todos os praticantes de body-building dignos desse nome sigam as três regras: disciplina, "dedicação" e desejo.
Deixem-me dizer-vos uma coisa: se não tiverem os três Ds em vós, parem de ler este artigo, não vale a pena perder tempo. Tornar-se um praticante de musculação Pesada, musculado, não é tão simples como efectuar qualquer programa em qualquer altura, não consiste em injectar qualquer substância ou experimentar todos os produtos milagrosos do mundo. É preciso muita cabeça, uma boa nutrição, o descanso adequado e não se pode ser **frouxo!!**

Disciplina :

Fixe um objectivo, um horário e respeite-o, aconteça o que acontecer.
Se deve treinar às segundas, quartas e sextas, treine.
É importante manter a regularidade e cada sessão conta!

Dedicação: **"Dedicar-se** ": Deve pensar em termos de musculação, estar ansioso por sofrer. Lembre-se de que o seu desporto é o culturismo, quer que as pessoas percebam isso ao vê-lo?

Respeite a sua actividade.
Dedique-se à mesma.
Pense constantemente na sua próxima sessão.
Visualize-se enquanto pratica os seus exercícios.
Prepare-se mentalmente para sofrer!

Desejo:
"Quem quer pode".
Por isso, não me fale em genes ou programas demasiado difíceis para si. Nada é demasiado difícil para si, não limite a sua mente.
Para aqueles que têm medo de sofrer: já vos disse, seus frouxos, parem de ler este artigo.

Não consigo dizer quantas vezes ri ao efectuar a paginação dos comentários de Simon,
ao pensar na cara de muitos leitores!

Para quem continua conosco, lembre-se:
Para nós, levar os nossos corpos até ao limite, é um estilo de vida.
Não me falem em riscos de lesões nem noutras idiotices, pois como referi em cima, é preciso muita cabeça para ser praticante de musculação Pesada.
É preciso ser bastante inteligente para saber quando faz sentido puxar ao máximo pelos músculos.
Em primeiro lugar, efectuem um aquecimento adequado, não treinem até à exaustão nas primeiras séries, é suicídio!

A atitude é tudo!
Quero que, cada vez que entra no ginásio, esteja pronto para travar uma guerra!
Sem desculpas, cada sessão,

é uma guerra contra o aço dos pesos!
Repito: cada sessão, cada repetição conta!
Portanto não vos quero ver chegar no ginásio por estar no seu horário; deve ir para a guerra, caso contrário só serve para ir ter com os fracos ao centro de " fitness " ou aos spas.

Um pouco de motivação! Corram todos até ao clube vídeo para alugar os 5 filmes do ROCKY! O que quero dizer com isto é que necessitam de um objectivo, e que, aconteça o que acontecer, podem atingi-lo.
Embora seja apenas um filme, a história de Rocky deverá servir de inspiração.
Motive-se!!! Se ele conseguiu vencer Apollo Creed, imagine o que você pode fazer no ginásio!

Porque é que executo o meu treino por grupos musculares opostos?

As pessoas perguntam-me com frequência porque é que treino os peitorais com os bicípetes, as costas com os tricípetes e os ombros com as pernas.
Michel prefere as combinações peitorais-tricípetes e costas-bicípetes.

Então, quais são as vantagens da minha combinação?

Trata-se de gostos pessoais e também tem a ver com os braços.
Deve compreender que se leva cada sessão ao limite, tal como eu faço, não poderá desenvolver duas vezes por semana o mesmo grupo muscular.
Contudo, deve saber que os braços são um grupo muscular bastante pequeno e que pode ser "atacado" duas vezes por semana.

Tal como apresentas os factos aqui,
Concordo contigo.
Propões um dia de descanso
entre duas sessões de treino,
logo, não há problema.

Ora, se executar uma combinação de peitorais-tricípetes, por exemplo, seria necessário voltar a treinar os peitorais durante a semana, e não quero.
Portanto, ao treinar indirectamente os tricípetes noutro dia, por exemplo no dia dos peitoras, obtenho o melhor resultado e também treino com mais força no dia dos tricípetes.

EXEMPLO:

Segunda: Peitorais-bicípetes. Treino indirecto dos tricípetes.
Terça: Ombros-pernas
Quarta: descanso
Quinta: Costas-tricípetes. Treino indirecto dos bicípetes.

Desta forma, treino duas vezes por semana os bicípetes e os tricípetes, ao mesmo tempo que obtenho um descanso suficiente para os meus grupos musculares mais importantes.

MUSCULAÇÃO E SEGURANÇA.

É raro que uma pessoa que nunca tenha praticado musculação não se preocupe com o problema dos riscos.
É bom ter consciência desses riscos.
E este assunto é apresentado porque, para o público, a musculação pode ser uma actividade perigosa.

As COSTAS

São numerosos os que decidem praticar exercício físico por terem dores de costas. Muitas vezes, são aconselhados pelos médicos nesse sentido.
Quais são os exercícios a evitar neste caso:

- **O AGACHAMENTO :** flexões de pernas com barra nos ombros !
- **O SUPINO DE NUCA :** levantamento de uma barra atrás da

cabeça, em posição de pé ou sentado.

- **As TÁBUAS para ABDOMINAIS :** Ler o capítulo sobre supino relativo a este assunto.
- **Os ABDOMINAIS :** existe uma forma certa e uma errada de os executar.

As costas são uma zona geralmente mal definida pelo público : Começam na nuca e param nos glúteos.
Partindo desta indicação, basta o professor tentar encontrar a zona realmente envolvida.

Os JOELHOS

As mulheres são as primeiras a sofrer de problemas de joelhos. Consigo imaginar os homens atingidos por esse flagelo na sequência de um acidente de futebol, de esqui, ou basquetebol. Infelizmente, as mulheres não precisam de praticar todos estes desportos para terem problemas !É neste aspecto que os ginásios devem propor um equipamento adaptado, pois as mulheres vão lá geralmente por dois motivos:
A barriga e os glúteos.A técnica mais simples para desenvolver os glúteos é a realização de flexões de pernas na prensa ou na máquina de agachamento. Mas nessas situações, os joelhos são solicitados; é então preciso utilizar máquinas específicas para glúteos ou efectuar um treino com pesos nos pés (ver no site).

RELATIVIZEMOS

Durante anos, os candidatos à cultura física não fizeram nada, e de repente, começam a preocupar-se com a sua saúde, e seria necessário que em duas ou três sessões as dezenas de anos de inactividade e lesões fossem apagadas !Costumo rir baixinho sempre que aparece uma jovem mulher que pretende refirmar os glúteos ou um rapaz que pergunta dentro de quanto tempo terá peitorais, quando ambos cheiram a tabaco.A saúde é muito mais que um par de glúteos ou de peitorais !A saúde passa em primeiro lugar pelo interior, por isso, relativizemos. É mais importante criar uma linha de conduta de higiene.Abolir o álcool, tabaco, droga e deixar os profissionais da boa forma desempenhar as suas funções.

MOTIVACIONAL: VOCÊ NÃO ESTÁ ENGANANDO A SI PRÓPRIO?

Quantas vezes você já se olhou no espelho, buscando ter encontrado mudanças, mas, na realidade o que encontrou foram frustrações? Quantas inúmeras vezes, essas frustrações chegaram a interferir em seu dia, ou em sua vida? Um pouco mais gordinho (a)? Talvez, sem massa muscular o suficiente para aparentar um belo corpo em “V” ou uma cintura delineada? Talvez ainda alguma assimetria que o incomode. Qual foi o seu problema? Mas, por outro lado, quantas vezes você se olhou no espelho e realmente se viu do jeito que está? Quantas vezes você se olhou com honestidade e viu que tinha alcançado algum tipo de progresso? Isso realmente te animou, não é mesmo? Pois bem, não poderia ser diferente…Quando falo desse espelho, não

me refiro unicamente aquele objeto que temos na maioria das casas, pelo menos no banheiro ou, numa pequena bolsa de maquiagem. Esse espelho o qual me refiro é a vida. Quantas e quantas vezes não nos deparamos com enormes dificuldades diante dela e pensamos que estamos perdidos ou que simplesmente não há mais saída? É óbvio que são muitos os momentos de alegria. É óbvio que existem os momentos de tristezas e frustrações também. E, é claro que não podemos nos esquecer dos momentos em que deve existir o trabalho duro também. Entretanto, todas as vezes que pensamos desta forma, a qual a vida não pode ser como querermos, ou como gostaríamos que fosse, estamos deixando de lado um fator importantíssimo para compreender algumas coisas: A vida possui um curso, um curso o qual segue e não está ligando para o que você pensa, acha ou deixa de achar. Ele simplesmente segue e atropela tudo que possa estar em seu caminho, sem se importar com nada! Então, durante muito tempo, perguntas ficaram em minha mente, entre elas, o porquê de estarmos aqui se, na verdade a vida seguirá um curso e, provavelmente nos atropelará pelo menos umas tantas vezes também. Foi aí que comecei a descobrir algo que mudaria tudo. O problema, na grande realidade, não está com a vida ou com qualquer coisa que ela possa fazer, mas sim, conosco mesmo. Se a vida segue esse curso incontrolável que não podemos modificar, então temos de nos adequar a isso e fazer por nós mesmos. Nem ela, nem muito menos ninguém pode fazer algo por você. Mesmo que as pessoas convivam juntas, elas somente poderão auxiliar, mas, fazer, não serão feitas. Se nosso coração não decidir por si mesmo bater, então, não há nada que o possa fazer bater. Se nossas células não agem por si, então, nada poderá mudar isto.Sempre buscamos as coisas das melhores maneira possíveis que nos possam ser propiciadas, ou nem tanto assim. Tristemente, na maioria dos casos, devo assumir que o ser humano quase nunca faz as coisas da melhor forma possível e, provavelmente quando faz é porque há algum interesse. Este é um mal, aparentemente presente e empregado em nós por algum motivo que, realmente não conheço. Independente disso, se, pelo menos este lado de fazer algumas coisas da melhor maneira possível tentarmos fazer, já será o bastante para considerar algo benéfico, produtivo e, em tempo, menos frustrante. Se você realmente quer algo, não satisfatório, apenas, mas, que cause satisfação, então, temos de fazer por onde, fazer por merecer…Acho que um dos motivos pelo qual considero tanto o fisiculturismo e tenho orgulho dele, seja ele profissional ou não é pela extrema dedicação que há para conseguir algo, seja em nível competitivo ou não. Do contrário, não estamos falando de fisiculturismo, mas de qualquer outra coisa. Aliás, não admito que qualquer um possa levar nem o nome do meu esporte e tampouco a denominação de quem o pratica sendo que não atua como um, seja mentalmente e/ou fisicamente.Não importa se você entra em uma academia, visando a próxima competição ou se você entra porque realmente quer e faz por merecer um bom físico, você É um fisiculturista. O que é muito diferente de não almejar ou querer obter progressos, o que, na verdade não é necessariamente um erro, mas, não pode ser chamado de fisiculturismo. Afinal, como o próprio nome diz, fisiculturista é o cultuador do físico, assim como os gregos eram e, não vejo absolutamente nada de errado nisso. É apenas uma espécie de egocentrismo melhorado e muito mais difícil do que simplesmente admirar-se no reflexo de um lago qualquer.O fisiculturismo não é um esporte par qualquer um: Em primeiro lugar, não dependemos de absolutamente nada além de nós mesmos. E, claro, do alimento, que é a base da vida. Se, por conseguinte você imagina que dependemos de academias, então, se engana. E se elas não existissem? É possível então, desenvolver técnicas com o peso do próprio corpo, com exercícios utilizando a si mesmo, mostrando o quão solitário pode ser esse esporte (e de fato é). Por segunda posição ainda, porque diferente dos outros esportes, o fisiculturista leva seu instrumento de trabalho sempre consigo e assim, oposto a um jogador de futebol, um jogador de vôlei, um mesatenista ou um alpinista, qualquer coisa que ele faça a qualquer instante refletirá no resultado final, não havendo o “tempo de trabalho” e o tempo para si. E em terceiro, mas, não menos importante, estamos lidando com a máquina mais complexa do mundo: a célula viva, que constitui os tecidos, órgãos e, por conseguinte nós, por completos. E essa máquina é não só complexa o bastante, mas, também, individual e particularizada, tornando o trabalho mais complexo ainda. Esses, entre outros fatores bem mais simples como alimentar-se de maneira diferente, viver e conviver de maneira diferente, exercitar-se de maneira diferente, ingerir líquidos de maneira diferente, abster-se de coisas comumente feitas ou apreciadas e outras tantas é que nos faz pessoas diferentes. Nem melhores, nem piores, apenas diferentes… Infelizmente, é nisso que muitos não conseguem retirar seu preconceito ou seus pensamentos negativos sobre. É, por hora, muito mais fácil sentar e esperar constantemente por algo (que não irá acontecer sem o esforço necessário) e começar a reclamar pela falta de resultados… E ainda julgam você como “babaca”…Olhar ao espelho da vida é não perder-se naquele horizonte grande e vistoso. Olhar no espelho da vida sem criar seus próprios horizontes é aceitar as

coisas como elas são, sem levar em consideração que você está inserido nelas. Sim, a vida ai seguir seu próprio curso e você deve seguir o seu, e não apenas o dela! Você deve ter planos, traçar metas, lutar por elas, sonhar alto, pensar que é possível. Aquele que sonha com uma simples bicicleta, não conseguirá, jamais, uma Ferrari, pois, quando tiver qualquer dessas bicicletas, será satisfeito. Assim, aquele que sonha com a Ferrari e, tenta fazer por merecer, conseguirá a bicicleta, o Pajeiro e também a Ferrari, quem sabe e, mesmo que não a consiga, se seu esforço foi o máximo possível e, ele sabe que não poderia ter sido diferente, pelo menos há de ter tentado, mas, tentado de verdade, de coração inteiro e aberto.A vida de um fisiculturista requer escolhas dolorosas, sacrificantes, mas, gratificantes. Isso porque, você pensa que é fácil abster-se de coisas gostosas de manhã para comer e trocar tudo isso por algumas claras de ovos com creme de arroz ou, talvez, um mingau de aveia com água? Você acha que é realmente fácil quando um relacionamento passa a não ser mais tão fácil, uma vez que a socialização básica das pessoas não te permite jantares constantes com sua amada, ou seu amado, festas e noitadas, entre outras coisas?

Você acha que é fácil muitas vezes até mesmo ter de abrir mão de alguns fatores relacionados à FAMÍLIA?

Você pensa que será capaz de atingir um corpo e uma mente de fisiculturista sem uma boa noite de sono, enquanto poderia estar vendo um belo filme ou conversando com os amigos sentado à beira da calçada de sua rua ou na beira da piscina de seu edifício?É… E essas são algumas das pequenas coisas, mas, coisas essas que não superam a maior delas: A guerra que é travada na mente de um fisiculturista o tempo todo por optar em fazer o correto e o que ele sabe que deve fazer ou optar por caminhos alternativos, que, por hora, em quase todas as circunstâncias não levam a lugar algum.Um fisiculturista tem de saber que essa batalha que é travada em sua mente acontecerá frequentemente e que ele deve estar preparado para enfrenta-la de frente, de cara, vencê-la sem permitir que ela abale o seu foco! É fazer duas ou mais repetições quando se está passando mal embaixo de um agachamento livre bastante pesado, ou comer carne com arroz em um dia quente, onde você queria mesmo tomar uma bela taça de sorvete. É saber que se relacionar com as pessoas, na maioria das vezes significará decepções, mas, não decepções que devem apontar ao seu fracasso, mas sim, ao seu fortalecimento para a vida e para a experiência que adquirimos nela dia a dia. Um real e verdadeiro fisiculturista não deve colocar unicamente a razão em sua frente, mas a emoção aliada a ela. Sem emoção, sem paixão, sem fervor, dificilmente obteremos algo nesse esporte. Você passa a perceber isso quando as dificuldades que não podem ser resolvidas com a lógica clássica, mas, que dependem de um estímulo próprio para superá-las iniciam-se ao decorrer do longo e doloroso processo que é ser um fisiculturista, mas, que, acima de qualquer outra coisa, faz com que você se sinta realizado consigo mesmo. E por mais que te julguem maluco, insano ou qualquer outra coisa do gênero, você sabe o porquê de estar fazendo cada uma daquelas coisas.A força não advém unicamente de vitórias, de coisas felizes ou em erguer muitos pesos na academia. O fisiculturista verdadeiro não é necessariamente aquele que tem o melhor corpo, com a melhor definição, simetria e tamanho também… A força advém realmente em enfrentar nosso pior inimigo: Nós mesmos! A força advém em vencer obstáculos, barreiras, em superá-los. O fisiculturista verdadeiro então, é aquele que tem a maior força mental. Aquele que sabe acreditar, lutar, fazer de seu sonho algo próximo à realidade, quando não é possível torna-lo real. O fisiculturista verdadeiro pode ter 10, 12 ou 15 cm de circunferência de braços, mas, se ele agir, pensar e amar o esporte como tal, valerá e poderá ser muito mais denominado como fisiculturista do que um belo babaca de 52 cm de braços que age como um pífio… não só atleta, mas, ser humano também. Afinal, por trás de um grande corpo, há de haver um grande homem (ou uma grande mulher) também.Meus caros, quero dizer a vocês que, se há algo que vale a pena nessa vida, não é necessariamente ser um fisiculturista, mas, acreditar e lutar pelo que se tanto almeja, em quaisquer aspectos, inclusive no fisiculturismo, seja ele profissional ou não.É importante sempre sabermos que podemos dar tudo de nós, mas, se não fizermos aquilo com corpo, alma, paixão, fervor e amor, de nada valerá e as chances de fracasso são bastante evidentes. E não é a toa que hoje, o número de pessoas que desistem no meio do caminho perdem-se em números extensos. Muitos esquecem de planejar primeiro uma mente forte antes de qualquer outra coisa. Portando, sejam firmes, fortes e persistentes sempre, a fim de não decepcionar a si mesmo e nem a quem te vê com qualquer admiração. Acredite em si, você é capaz do que quiser, desde que faça por merecer.O caminho pode não ser fácil e, de fato não é, mas, é por ele que conseguiremos, nos trancos e barrancos, chegar lá!

Bons treinos e mente forte para todos! Sempre!

Artigo escrito por Marcelo Sendon

RELAÇÃO ENTRE FORÇA, TAMANHO E CONTRAÇÃO MUSCULAR

Será que quanto mais massa eu possuir, mais força terei para o levantamento de peso?

Quantas vezes você não se surpreendeu ao ver um **indivíduo com pouca massa muscular conseguir levanta ou puxar grandes quantidades de peso**, sendo elas muito maiores do que sua aparente capacidade física? Seja na academia, na vida cotidiana ou em outro espaço qualquer, isso não é algo infreqüente. Quando observamos um indivíduo que trabalha em obras, utilizando a força bruta, temos como exemplos, normalmente homens relativamente magros, porém, que conseguem uma capacidade de força extremamente grande, na qual muitas vezes se quer é atingida por indivíduos com massa muscular muito maior que eles. Mas, o que faz isso acontecer?Em primeiro lugar, **força não é resultado de músculos grandes**, mas de uma combinação de diversos fatores, sendo eles neuromotores, de adaptação, de tipo de força aplicada a tipo de objeto, de resistência, da ação de músculos auxiliares entre inúmeros outros. Em segundo lugar, **músculos grandes não são resultado de força**, unicamente, mas de outros tantos fatores como condições dietéticas adequadas, treinamento resistido adequado, descanso, uso de substâncias ergogências etc.Obviamente, apesar de combinarem (força e tamanho muscular) eles não são uma dupla que deva acontecer necessariamente juntos. Observemos, por exemplo, alguns atletas, normalmente de levantamento de peso, nos quais aumentam demais seu percentual de gordura: Claramente, ter um percentual de gordura relativamente alto nesse tipo de esporte é conveniente para evitar lesões, para fornecer energia entre outros. Porém, subir demais esse percentual de gordura pode não só não acrescentar benefícios perante a força, visto que gordura não é tecido contrátil, mas também, causar prejuízos. Prejuízos esses relacionados a própria prática esportiva e também à saúde. O mais interessante é que, ao avaliarmos a qualidade nutricional desses atletas, na maioria dos casos não as encontraremos como deveriam estar.Mas, ok, voltando ao que nos interessa que é a **relação entre massa muscular e força**… Você já percebeu que nas academias, normalmente os mais fortes (em termos de levantar pesos) não são os mais musculosos??? *Quantas vezes você mesmo já conseguiu levantar mais peso do que alguém maior do que você??* Pois bem, isso é uma situação freqüente, provando o que estou dizendo.Quando iniciamos um processo de **ganho de massa muscular**, além de termos de conseguir aliar dieta coerente com o treinamento e, que se apliquem as nossas individualidades, temos de ter em mente que o treinamento será voltado para o aumento de massa muscular e não para o aumento de peso levantado. Assim como a massa muscular é o feedback de treinos de levantamento de peso, o aumento de peso levantado também será apenas um reflexo de seu desenvolvimento muscular, porém, isso não quer dizer que eles aconteçam na mesma proporção e/ou intensidade. Executar um trabalho muscular visando a **hipertrofia muscular** é basicamente se importar por último com a carga levantada e em primeiríssimo lugar com o efeito que aquele peso, sejam 10kg ou 100kg farão no seu músculo. O problema é mesmo fazer alguns céticos deixarem esse estigma e esse alter ego de lado…Quando você passa alguns anos em uma academia, aprende que **peso não diz absolutamente nada em relação ao ganho muscular**. Inúmeras são as técnicas que podem ser utilizadas e, mais do que isso, inúmeras são as maneiras de execução dessas técnicas para que elas exijam pouca carga. Por exemplo, *quem realmente sente os músculos das costas, principalmente na região interna ou mediana do corpo, trabalhando efetivamente? Quantos conseguem efetivamente sentir mais trabalho nos peitorais do que nos braços ao executar um supino inclinado ou reto? Quantos são os que lembram que as panturrilhas são trabalhadas no levantamento Terra?*Uma das lições que aprendi com o grande *Mestre Luiz Fernando Sardinha*, terceiro colocado no Mr. Universe, foi que, se implicitamente nos **concentrarmos na musculatura alvo**, ela estará propensa a maior trabalho por condições neuromotoras, ou seja, seu corpo se torna focado a trabalhar aquele grupo desejado. Quando nos concentramos no músculo, quando focamos em contraí-lo e não apenas sobrecarregá-lo com uma carga, o nível em que ele é recrutado é muito maior. Mas, o que explicaria um atleta profissional levantar grandes quantidades de peso com uma contração aparentemente inexistente? Simples! Em primeiro lugar, a **contração é existente**, porém, o atleta possui muito mais desenvolvimento neuromuscular do que nós, possibilitando que ele execute o exercício desta forma e, ao mesmo tempo

consiga um trabalho no músculo alvo. Além disso, se combinarmos velocidade com força, teremos a potência do exercício e isso também resultará em um grande trabalho na musculatura.Mike Mentzer também era um grande fã da teoria de que somente pesos não farão grandes mudanças em um corpo, mas, mais do que isso, a contração e o trabalho muscular, propriamente dito farão.Além disso, normalmente, atletas que trabalham com cargas altas sem se importar com todos esses fatores já citados possuem um grau de assimetria relativamente maior. Isso porque, quando executamos um movimento explosivo sem ter as reais capacidades neuromusculares, além de cavar uma possível lesão, ainda tenderemos a "puxar ou empurrar" com um de nossos lados, normalmente melhor desenvolvidos para força ou "jeito".Portanto, **ter tamanho muscular não significa necessariamente erguer muito peso**, mas propiciar um trabalho coerente e condizente com o seu objetivo para a musculatura. Assim, deixe de lado o seu ego, treine seus músculos e obtenha ótimos resultados!

Bons treinos!

Artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

COMO FUNCIONA A ADAPTAÇÃO DO CORPO HUMANO

Entenda melhor como funcionam os princípios da adaptação do organismo humano!

Diariamente recebo dúvidas, perguntas e questionamentos a respeito de treinamento, dieta e outras coisas mais. Entre os problemas mais freqüentes que encontramos nos praticantes das mais diferentes modalidades físicas, são os **limites** que aparentemente estão a um bom tempo sem ser superados. Limites esses que muitas vezes parecem ter causado uma tremenda **adaptação ao corpo**. Porém, quando começamos avaliar cuidadosamente cada caso, quase sempre o que percebemos é que, na verdade não são necessariamente limites físicos que precisam ser quebrados, mas sim, limites mentais, ou os chamados platôs.Quando **iniciamos em qualquer treinamento**, a tendência do corpo é responder aquele estímulo com máxima intensidade, afinal, estamos propondo uma situação totalmente nova ao corpo. Entretanto, da mesma forma que obtemos ótima resposta no início, obtemos também uma certa adaptação com o decorrer do tempo. É como analogicamente comparar um carro recém saído de fábrica, com altíssima potência e, o mesmo carro cerca de 2 anos depois, caso não tenha sido feita nenhuma manutenção além de colocar combustível, óleo e água, claro. Certamente a potência e o desempenho não serão os mesmos. E é exatamente isso que acontece com o corpo.Durante o processo de **evolução**, a facilidade que o corpo humano adquiriu para se adaptar as mais diversas situações é realmente incrível. Na realidade, se não fosse por essa capacidade adaptável não só nossa, mas das espécies atuais, dificilmente elas teriam sobrevivido. Então, se isso acontece em diversos aspectos, obviamente acontece no **desenvolvimento físico** também. O corpo passa a acostumar-se com os mesmos estímulos, com a mesma alimentação, com as mesmas freqüências e passa a entender aquilo como algo normal e não mais um estímulo que necessita de superação. E é aí que começam as chamadas "estagnações". Mas, na maioria das vezes essas estagnações são resultado também da falta de tentativas a coisas novas.Vejo diversos indivíduos que sempre estão treinando da mesma forma, sempre estão se alimentando da mesma forma, sempre estão suplementando da mesma forma. Chega a ser monótono…O **princípio da adaptação** do organismo ao treinamento possui particularidades relacionadas com o nível de estímulo a ele aplicado. Durante a aplicação de **estímulos de treinamento** sobre o organismo deparamo-nos com o conceito de síndrome de adaptação geral (SAG) proposto por Hans Seyle; 1956 in Dantas; 1985 , a qual possui fases correlacionadas com os estímulos ou stresses. Os stresses podem ser de ordem física, bioquímica e mental.Mas, o que pode ser considerado intensidade? O volume? A força máxima? A explosão ? Na verdade, todos esses e mais um zilhão de aspectos.Um dos maiores erros, principalmente do **praticante de musculação** cético é acreditar que unicamente um método irá funcionar, quando, na verdade, o corpo de fato responde melhor individualmente a um método específico, mas, mesmo este deverá ser alterado por horas para que não caiamos nessa adaptação que tanto queremos fugir.Por conseguinte, é necessário primeiro que entendamos que cada um terá suas preferências e aprenderá com o passar do tempo modificá-

las de acordo com o que seu corpo individualmente responde melhor. Isso significa que não há necessariamente regras dentro do fisiculturismo. Alguns responderão melhor aos estímulos com mais ou menos volume, mais ou menos cargaXvolume, distribuição de exercícios etc etc etc, que serão descobertos pouco a pouco com o passar do tempo e, claro, de acordo com as características genéticas (por exemplo, Mentzer dizia que indivíduos que possuíssem maior quantidade de fibras vermelhas responderiam melhor a treinamentos com repetições um pouco mais altas do que indivíduos com maiores quantidades de fibras brancas). Porém, dentro desses padrões encontrados é importante saber variar e modificar.Mas, afinal, como fazer essas modificações já que não há uma regra? Oras, tentando! Mas, para que essas tentativas possam realmente ser eficaz é necessário que o praticante de musculação, ou o atleta sejam devidamente treinados primeiramente em sua mente. Tendo preconceitos com métodos sem antes experimentá-los, simplesmente porque achamos que eles não compactuam conosco é o primeiro platô que deve ser quebrado para que o desenvolvimento aconteça.Quando um indivíduo que está acostumado com treinos muito volumosos se depara com um **sistema HIT** ou até mesmo com um **sistema MAX-OT**, o susto é tremendo e a refuta também. E o mesmo acontece com o inverso. A verdade é que ambos só tem a perder não testando ambas as situações.É o mesmo caso, por exemplo, da grande e interminável polêmica do aeróbio em jejum: Alguns contra, outros a favor, outros sem posição definida. Mas, quantos desses elaboraram protocolos realmente coerentes de acompanhamento de si próprio antes de dizer que aeróbio em jejum é ou não melhor? Quantos foram na prática e testaram?Fugir da adaptação é saber misturar o que há de científico com o prático. Obviamente, se temos uma linha científica que tem dado certo, ela pode servir como uma grande diretriz para nossos caminhos. Porém, se não aplicarmos na prática, isso não passará do papel e, lembre-se que o papel aceita TUDO… Já a prática… Diz por si só!Para você que está confuso, aqui fica uma ótima dica: **Periodização**. Insisto largamente nesta tecla, pois, acho muito eficaz não só para um planejamento contínuo durante o ano, mas também para o autoconhecimento, visto que você passará pelos diferentes métodos de treino durante esse período, vendo as diferentes respostas de seu corpo e, claro, adaptando-as com a sua dieta, que é fator importantíssimo para o sucesso em quaisquer períodos (e por sinal, combinar dieta e treinamento que se encaixam perfeitamente a você é extremamente difícil).

Bons treinos e lembrem-se de jamais fazer de seu corpo um relógio programado! Choque-o!

Artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

DICAS PARA EVITAR LESÕES EM TREINAMENTOS DE FORÇA

Aprenda algumas dicas para que você possa evitar lesões durante o seu treinamento de força muscular!

Força pode ser caracterizada ou definida como uma grandeza fundamental assim proposta pelo cientista inglês ISAAC NEWTON, na qual, através do vencimento à inércia (que é uma propriedade da matéria a qual mostra que, um corpo de resultante de forças nula permanece parado e, se está em movimento, permanece em movimento em sua linha reta com velocidade constante), é possível modificar a velocidade ou causar deformação de um determinado corpo. Força ainda, pode ser definida matematicamente como F = ma, ou seja, força é igual a massa (que é constante) multiplicada por sua aceleração. Desta forma, fica muito fácil entender o que é **força muscular**: É a capacidade que um músculo ou um grupamento muscular tem em causar a deformação ou acelerar um corpo e, normalmente este corpo está relacionado aos pesos, propriamente ditos que levantamos nas academias (barras, anilhas, halteres etc). Porém, deve-se lembrar que, apesar de serem componentes importantíssimos na força, **os músculos não são os únicos responsáveis** por ela: ARTICULAÇÕES, TENDÕES, LIGAMENTOS E OUTRAS ESTRUTURAS, ALÉM DO SISTEMA NERVOSO, é claro, exercem um papel fundamental em sua existência.Diferente de muitos casos, a **força física** nasce com a pessoa, mas, esta é desenvolvida durante a vida, de acordo com hábitos, genética, modificações ou treinamentos durante a vida. Assim, não é estranho que, naturalmente alguns indivíduos são mais fortes que os outros, mesmo que tenham fatores fenótipos muito parecidos.A força muscular pode ser descrita de algumas formas, sendo elas a **Força absoluta**, que é a capacidade máxima de superar uma resistência. Ex.: A força durante um levantamento básico de supino. A **Força Explosiva**, ou de explosão, que é a mistura de força máxima com o auxílio da velocidade, causando uma potência – que, em física é

definida como a quantidade de energia em um determinado tempo fornecida por determinada fonte, no caso o músculo, para realização de um trabalho – extremamente grande. Ex.: Levantamentos de arranque olímpico. A **Força muscular**, propriamente dita, que é a capacidade muscular de executar sequencialmente um mesmo movimento. Ex.: Força exercida durante a realização de um trabalho voltado para o fortalecimento muscular. E por fim a **Força hipertrófica**, muitas vezes também conhecida como **força submáxima**, quando comparada a força pura, que é a força mais utilizada por nós bodybuilders. Especificamente a força hipertrófica pode ser tensional ou metabólica, sendo, no primeiro caso, o aumento transversal das miofibrilas e, no segundo caso, o aumento de fluídos e conteúdo energético nas fibras musculares. Apesar de que, na realidade, um bom treinamento, seja ele para hipertrofia ou força máxima, levará em consideração todos os tipos de força.Durante a realização de um trabalho, a força pode-se apresentar através da contração muscular (que envolve um longo processo que não convém explicar detalhadamente aqui), mas, que pode resultar em um trabalho isotônico ou isométrico, no primeiro caso, causando alteração no comprimento das miofibrilas através do encurtamento ou alongamento e, no segundo caso sem causar essa alteração, fazendo então com que o movimento seja inexistente, mas, que haja resistência.Para **obtermos um bom desenvolvimento muscular** é inevitável não necessariamente que, nos tornemos indivíduos com uma capacidade de força máxima fora do comum, tanto porque, desenvolvimento muscular não necessariamente precisa envolver este fator, visto que muitos bodybuilders MUITO mais fracos do que powerlifters, possuem um desenvolvimento muscular, ou seja, são muito mais hipertrofiados do que os mesmos.Entretanto, apesar da força não ser o único e tampouco o principal fator então para envolver o crescimento muscular (visto que esse conta com inúmeras outras necessidades como uma específica e precisa alimentação combinada com descansos, periodizações e treinamentos sinergicamente combinados), ela pode exercer uma certa influencia e interferir positivamente no processo. Visto que, se conseguirmos em boa forma estimular o músculo da maneira mais intensa possível e, preferencialmente se esta for feita de maneira TENSIONAL, que, pesquisas atuais relatam o treino chamado em "explosivo" como melhor maneira de atingir essa finalidade, teremos então, desde que aliados aos fatores citados anteriormente, um melhor resultado através da recuperação. Trocando em miúdos, um indivíduo que consegue em perfeita forma executar 6 repetições na rosca direta com 25kg, conseguirá, obviamente melhores resultados com esse peso do que levantando 15 ou 10kg nas mesmas repetições, pela própria lei da adaptação muscular e neuromuscular.É justamente por isso que, inúmeros são os bodybuilders que realizam pequenos períodos (principalmente em offseason) de **treinamentos de força**.Apesar da relativa necessidade do treinamento de força para o bodybuilder, devemos lembrar que este tipo de treinamento se não feito da maneira correta e obedecendo algumas técnicas corretas, muito provavelmente evidenciará lesões no mesmo. Assim, é conveniente que pequenas e grandes medidas precativas recebam a devida atenção. E é justamente sobre elas que iremos tratar adiante.

Conheça 3 dicas para que você possa evitar lesões durante o treinamento de força muscular:

EXECUÇÃO EM BOA FORMA

A **execução em boa forma ainda é a melhor forma de evitar lesões** por algum tipo de impulso desnecessário. Isso porque, esta possibilitará um trabalho na musculatura alvo sem envolver algum tipo de estrutura extra durante o movimento.Quanto melhor pudermos focar o movimento e o trabalho em nosso alvo e fazer aquela musculatura realizar um trabalho, melhor então será o resultado obtido.Deve-se lembrar entretanto que, a execução em boa forma não envolve apenas a musculatura alvo, mas, também pode envolver o que chamamos de sinergismo, ou seja, músculos que podem participar do movimento, incrementando um trabalho ainda maior. Um belo exemplo de sinergismo, nesse caso, é a contração dos músculos redondo maior e menor que pressionam a parte inferior do trapézio, os rombóides, o serrátil posterior, e até mesmo o supra-espinhal, além dos bíceps durante a realização de uma remada curvada com barra, na qual o músculo alvo é, de fato o latíssimo do dorso. Basicamente, o que ocorre no movimento é a contração primária e a puxada da barra com o latíssimo do dorso e, claro, os bíceps, e uma contração final "fechando as costas" deste grupo sinérgico, fazendo então um trabalho muito mais eficaz.Diferente de realizar trancos e utilizar, por exemplo, impulsos muito fortes com a região lombar, ou, através da própria curvatura do corpo e/ou pegada na barra, solicitar demais os músculos posteriores do ombro e o músculo

trapézio, este é um ótimo sinergismo.Apesar da execução em boa forma ser uma excelente maneira de atingir o nosso objetivo, com chances pequenas de lesões, o treinamento em roubado ou impulsos previamente estabelecidos, executados com as técnicas corretas e, principalmente envolvendo atletas e/ou indivíduos que possuam estrutura física e maturidade muscular para tal deve ser levado em consideração como produtivo também. Como já bem dito, em alguns casos, se importar demais com o isolamento, inclusive, pode se tornar um fator NEGATIVO, pasme, e prejudicial. Porém, isso deve ser feito APENAS E UNICAMENTE em casos ESPECÍFICOS e não por qualquer um que simplesmente ache que "erguer peso" será sinônimo de crescimento e desenvolvimento de força.

NO TREINAMENTO DE FORÇA, NÃO DESCONSIDERE O USO DE EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA E/OU SUPORTE

Assim como em uma obra, alguns funcionários devem utilizar capacetes, botas, roupas especiais, assim como um bombeiro em caso de incêndio deve usa uma roupa de proteção, assim como um açougueiro deve (em algumas situações) utilizar luva de malha de aço antioxidante, assim como um cirurgião deve usar óculos de proteção contra respingos de sangue (todos esses, conhecidos como EPI's, ou equipamentos de proteção individual), um bodybuilder ou um levantador de peso, deve considerar , quando necessário, de fato utilizar estes importantes acessórios.Primeiramente, não estou dizendo que eles SEMPRE devam ser utilizados e tampouco que, seja o mais conveniente espelhar força nesses equipamentos, afinal, se temos uma força realizada num levantamento RAW, comparada com um mesmo deslocamento de um corpo com uma força executada por alguém equipado, certamente o, indivíduo "raw" pode ser considerado não só mais forte, mas, muitas vezes mais estável.Entretanto, os **equipamentos e acessórios de suporte e/ou segurança merecem uma atenção** e, se bem utilizados, não somente auxiliarão nos processos relacionados aos ganhos, mas também, na prevenção de inúmeras lesões.Diferente de, por exemplo, utilizarmos straps o tempo todo e todo treino, onde certamente isso fará com que não desenvolvamos nossas principais e mais potentes forças de pegada/pinça e afins, a **utilização de cinturão no agachamento livre**, considero indispensável, seja sem peso, com 10kg ou com 1000kg. Isso porque, na verdade, o cinturão apesar de estabilizar a região inferior do tronco e, indiretamente o tronco inteiro, não deve causar um enorme enfraquecimento nessas regiões, pois, em primeiro lugar, são regiões que, o tempo todo sofrem tremendas sobrecargas e pressões, tornando-se então mais resistentes, segundo que, em um levantamento pesado, por melhor que seja o cinto, haverá necessidade da contração e da estabilização desses grupamentos musculares por conta própria e por involuntariedade, fazendo com que haja o trabalho na região.O cinto por conseguinte, ajudará a manter eixos no movimento, ou seja, evitando que lesões ocorram, o que é nosso principal objetivo.Outro fato que pode ser levado em consideração nos treinamentos de força **uso de munhqueiras** que envolvam os movimentos de empurrões (como supinos, desenvolvimentos de deltóides, extensões de tríceps e outros). Isso, sem contar as faixas de joelhos que, particularmente vejo poucos utilizarem e, alguns que utilizam ainda insistem em usá-las da maneira incorreta, muitas vezes as fazendo ser mais um acessório para auxílio no levantamento de mais peso (como fazem os PLs) e, muitas vezes sem causar a devida estabilização (principalmente patelar).Por falar em utilização incorreta, esse é um dos principais erros que ocorre quando o assunto são os acessórios de suporte e/ou segurança: Quando alguns malucos decidem utilizar equipamentos, acabam por improvisar, fazendo uso de equipamentos não próprios para a prática de determinada situação. É o caso do uso de faixas, ou melhor, ataduras nos joelhos, ou o uso de cintos horríveis e que não estabilizam devidamente o tronco e assim por diante fazendo com que as chances de lesões sejam não si mais as mesmas, mas, também, evidenciadas em maiores possibilidades. Portanto, se for para usar equipamentos, que esses sejam os próprios e, claro, de boa qualidade.

DESCANSO ADEQUADO É TÃO IMPORTANTE QUANTO O TREINAMENTO

Se há um **GRANDE erro no treinamento de força**, esse é justamente algo totalmente inverso ao treino, ou seja, o **DESCANÇO**. Este fator pode ser considerado tão importante quanto o próprio treinamento de força, principalmente se estivermos falando de forças máximas.Observe que, normalmente aqueles indivíduos que conseguem treinar em uma mesma semana duas vezes um grupamento muscular, normalmente não atingem um overload máximo em ambos os treinamentos ou simplesmente fazem do

treino algo submáximo. Obviamente, para alguém que busca determinados resultados, treinar um ou outro grupo mais de uma vez pode até chegar a ser produtivo, mas, não enxergo com bons olhos treinamentos de força que se repitam com muita freqüência. Do contrário, provavelmente não estaremos falando de um treino que tenha feito 100% de seu papel.O treinamento de força requer descanso não só para recuperar a musculatura (lembrando que, inclusive a recuperação e síntese protéica levam dias para acontecer, chegando a mais tempo do que a própria síntese de glicogênio que, diga-se de passagem, normalmente leva em torno de 48h), ressintetizar glicogênio, propriamente dito e fazer outras sínteses, mas, principalmente porque estruturas como tendões e articulações NECESSITAM recuperar-se da maneira adequada, evitando não só o desgaste e a falta de produtividade, o que já seria argumento suficiente para mostrar sua importância, visto a necessidade de adaptações neuromusculares cada vez maiores, mas, principalmente lesões e outros.Pelo que tenho visto, atrás de imprudência e acidentes, um dos fatores que mais faz com que haja algum tipo de lesão é o overreaching ou, em casos mais evoluídos, o overtaining, propriamente dito. Assim, saber como, quando e o quanto descansar, de maneira, mais uma vez individualizada, é claro, é fundamental. Alguns atletas podem levar mais ou menos dias para uma boa recuperação, por isso, aprenda pouco a pouco a conhecer seu corpo e, jamais desconsidere auxílio profissional.

E então, que tal realiza agora, treinos muito mais seguros e eficazes?

ARTIGO ESCRITO POR MARCELO SENDON

O “MAIS OU MENOS” E O MEIO TERMO NA MUSCULAÇÃO

Tenha foco no objetivo que você busca, não desista de seus sonhos, pois um dia todos se realizarão!

Se existe uma coisa muito “mais ou menos” ou uma coisa muito típica do brasileiro é o famoso “**jeitinho para tudo**”. Culturalmente, conhecido por sempre remendar situações e **criar novas alternativas**, o brasileiro também começou a aplicar essa teoria (que na verdade vem se tornando uma técnica) na musculação. Mas, será que realmente fazer as coisas no meio termo funciona para o **praticante de musculação**? Algumas coisas na vida, ou melhor, grande parte delas, necessitam de uma certa **flexibilidade**. Hoje, é praticamente impossível viver como um relógio suíço ou tampouco seguindo tudo ao pé da letra. Em primeiro lugar, porque indivíduos que tentam fazer isso, são normalmente marginalizados da sociedade contemporânea e tidos como “caretões” ou antiquados. Em segundo lugar, porque o indivíduo que optar por isso, sofrerá certas conseqüências, visto que vivemos em uma interdependência e, acabamos necessitando dos outros também, de maneira direta ou não. E, em terceiro e último lugar, mas não menos importante, porque o mundo tem se tornado cada vez mais frenético e cercado de regras implícitas e explícitas, nos impedindo de fazer o que queremos na hora em que queremos, na maioria das vezes.Entretanto, se buscamos bons resultados nos mais diferentes aspectos da vida, necessitamos processar e digerir todas essas informações e combinar com um pouco de disciplina (ou muita, dependendo do que for, é claro). Não conheço pessoas bem sucedidas que não dedicaram pelo menos um pouco de seu esforço e tempo para atingir algum patamar, seja ele qual for. Provavelmente, um estudante de medicina de uma universidade federal ou até mesmo de uma particular de qualidade, dedicou algum tempo para estudar e então passar no vestibular da faculdade. Um grande engenheiro demorou horas para atingir seu status e ser considerado esse grande engenheiro. E nós, engenheiros do nosso próprio corpo, arquitetos e também pedreiros, não somos diferentes: também dedicamos tempo, dinheiro, esforço e muitas outras coisas. E não é porque estamos falando de um esporte ou até mesmo de um hobby, que o esforço e a dedicação não são necessários.Claro, se falarmos de um grande pianista, por exemplo, nos remetemos a pensar que horas foram cedidas para que ele pudesse aprimorar suas técnicas, compor suas canções, criar ritmos e assim por diante. Se estamos falando de um físico, então horas foram dedicadas aos cálculos, aos estudos, aos livros e até mesmo a criação de possíveis teorias. Se estamos falando de um cirurgião, horas dentro de uma faculdade, depois de um hospital também tiveram de ser percorridas. Mas, então porque desvalorizar um indivíduo que tem um corpo digno de aplausos ou tampouco desprestigiá-lo? A realidade é que culturalmente (pelo menos na sociedade moderna) ninguém mais deseja ter um corpo fora dos padrões de beleza, mas,

contraditoriamente, são poucos os que optam por seguir um caminho teoricamente mais difícil, mas, que os levará até lá. É como querer andar com as pernas sem movimentar as penas, entendem?Seja um hobby, seja uma paixão ou até mesmo profissão, dentro da **musculação** também é necessário *dedicação, foco, disciplina*.

Mas, porque essa história toda?

Infelizmente hoje, quando entramos em qualquer ginásio de pesos no Brasil, são típicas e comuns algumas cenas e alguns acontecimentos. E você vai perceber que isso é real.Na próxima vez que entrar na academia, olhe ao redor. Quantas pessoas estão lá e realmente tem um belo corpo? Quantas pessoas estão lá e realmente fazem a coisa sabendo o que estão fazendo e com um determinado foco, seja ele qual for? Ok, você vai me dizer que alguns estão lá por questão de saúde e não para construir um belo físico e eu até devo concordar com isso. Mas, será que até mesmo buscando a saúde elas estão sabendo o que estão fazendo ou estão sendo induzidas por um treino meia-boca de gaveta? Ah… Aí tem uma bela diferença, não é mesmo?Se quiser ir além, pergunte para você mesmo quantas pessoas já lhe disseram que treinaram sério por um período de tempo e depois pararam por um outro período, reiniciaram novamente, depois pararam e assim consecutivamente. Eu, pelo menos, já ouvi diversas dessas histórias e, quase diariamente vejo algo sobre.Cada vez mais as pessoas querem resultados rápidos, não conseguem, ficam frustrados e acabam se escondendo atrás da primeira dificuldade ou do primeiro pretexto para não darem seguimento para aquela jornada.Seria um tanto quanto cético pensar que todos devem agir como atletas e julgar as pessoas por isso. Certamente, 99% não deseja ser um atleta ou muito menos viver do esporte. E eles devem ser respeitados. Na verdade, tenho certeza que muitos dos leitores desse texto também não tem pretensões profissionais no esporte e o usam como hobbie ou simplesmente paixão. Mas, não é porque é hobbie que iremos fazer mal feito! Não é porque é hobbie que vamos desvalorizar as coisas ou tampouco ter atitudes medíocres.Se você gasta com academia, alimentação, suplementos alimentares, mas, ao mesmo tempo não larga o álcool, não larga a bituca de cigarro, não larga as noitadas, come o que sente vontade a toda hora e outras coisas mais, então você está fazendo as coisas totalmente pela metade. E há uma grande diferença entre curtir a vida e os prazeres da mesma e realizar seu hobbie de maneira digna e honrosa e simplesmente arrumar desculpas pra tudo (e ainda reclamar da falta de resultados). A triste realidade é que você terá de optar por fazer tudo que quer ou simplesmente fazer algumas coisas que quer e se poupar de outras em prol de um objetivo.Se estamos falando da **musculação** (que pode ser tanto um esporte extremamente grato quando bem feito ou um esporte dos mais ingratos quando feito, mas, pela metade), de uma forma ou de outra, devemos ter a consciência de que para se obter resultados, um trabalho contínuo e progressivo é mais do que necessário, é fundamental. Isso porque, um trabalho de construção de um corpo leva um certo tempo e sempre há algo para ser ajustado e/ou melhorado, do contrário, seríamos "consagrados". Buscar esse progresso continuamente é essencial.Busque sempre fazer as coisas bem feitas. Busque sempre concluir seus planos e se dedicar ao máximo. Trace metas, crie prioridades, foque em seus objetivos. Você verá como o desânimo e as coisas paradas pela metade sumirão em pouco tempo!

Artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

ENTENDA O QUE É TREINAMENTO FUNCIONAL

Entenda o que é o tão famoso treinamento funcional e se este tipo de treinamento é válido para praticantes de musculação.

No último ano, o setor de economia brasileiro cresceu em torno de 2,7%, segundo algumas referências do Globo.com. E, com esse aumento na economia, um dos setores que mais vem se destacando na área da **saúde é o dos Spas**, acompanhado da indústria do bem-estar, envolvendo desde cosméticos, até produtos direcionados a estética, clínicas de estética e por que não dizer **academias de ginástica** também? Só na

Metrópole São Paulo, foram abertas cerca de 2445 empresas relacionadas a estética e isso mostra a possível ascendência das classes sociais, cada vez mais evoluindo de nível e obtendo novas possibilidades. Acompanhada pouco a pouco neste crescimento, a necessidade da criação não somente de **novos métodos**, mas, principalmente de novas formas de atrair o consumidor para esse mercado (principalmente quando há diferenciais mais significativos) tornou-se maior, visto a concorrência. E não é a toa que hoje, esta necessidade é cada vez maior, visto que a cada esquina, encontramos facilmente mais um **ginásio** novo com métodos e diferenciais novos.Diante disso e, dentro disso, um dos diferenciais que mais vem sendo trabalhados e que, na verdade já existe a muito tempo, mas, diariamente passa por modificações e alterações em suas configurações (não necessariamente os deixando piores ou melhores) é o chamado "**treinamento funcional**". Mas, do que se trata exatamente o treinamento funcional? Força? Hipertrofia? Resistência? Apenas um treino? Semana sim, semana não? Um tipo de treinamento que necessariamente fuja a regra?Ao desmembrarmos o nome "treinamento" e "funcional", pelo dicionário, os significados de palavras que mais se adaptam e/ou encaixam neste contexto são "*ato de treinar (adestrar, acostumar)*" e "*Algo prático; que funcione*". Assim, podemos chegar a conclusão que este **treinamento funcional** (ou estes) são na verdade formas de realizar trabalhos de adaptação quebrados dia-a-dia e que funcionem de maneira prática. Logo, a praticidade não pode interferir no fato do trabalho TER de funcionar, por definição. E isso já nos leva a imaginar o que realmente pode ou não ser efetivo na busca de determinado resultado.O **treinamento funcional** não é algo atual, por incrível que pareça. Podemos imaginar que, instintivamente, nossos antepassados já realizavam métodos projetados e específicos que pudessem aumentar sua aptidão física para algum objetivo específico: Caçar, conseguir alimentos em locais de difícil acessibilidade, construir suas moradias, fugir de algum tipo de perigo eminente etc. Portanto, cada dia mais, apenas modificamos o que já existe.Voltando ao que é o treinamento funcional, propriamente dito, este é um trabalho onde se busca, através de gestos específicos ou não movimentos que são utilizados em nosso dia-a-dia ou que fogem completamente do usual para de alguma forma otimizar nossas aptidões físicas (em especial as musculares), nossas aptidões de propiocepção e, principalmente neuromotoras (além da busca em geral pela saúde). Sendo o corpo humano, por conseguinte, um projeto que funciona sinergicamente com cascata de reações que acontecem perfeitamente e, mais externamente com uma sinergia mecânica extremamente complexa e muitas vezes até difícil de ser compreendida, este é controlado diretamente pelo sistema nervoso central que age concomitantemente e de maneira bastante eficaz tanto com as mínimas regiões e estruturas que compõe nosso corpo, até com as mais externas estruturas, como os músculos esqueléticos. Assim, esses gestos que são ou não comuns ao nosso cotidiano (puxar, correr, agarrar, empurrar, torcer etc) são adicionados com técnicas e equipamentos (que envolvem desde elásticos, a pesos, bolas, rolos, caneleiras, cordas etc etc etc) que possibilitam um aumento na dificuldade ou na funcionalidade dos mesmos, fazendo com que o corpo necessite cada vez mais se adaptar diante de novas situações.Difundido inicialmente nos Estados Unidos e, hoje no mundo todo, não sabemos ao certo quais ou qual foi o primeiro indivíduo a propositalmente elaborar um ou mais **sistemas de treinamento funcional**. Entretanto, sabemos que, de alguma forma ele tem tomado proporções cada vez maiores dentro dos ginásios. Proporção essa que muitas vezes até ultrapassa um pouco sua real FUNCIONALIDADE (do termo "funcionar", lembra?).

Mas, o treinamento funcional pode ter uma aplicação prática e eficaz para o praticante de musculação?

Sendo assim, as vantagens que o treinamento funcional apresentam vão além dos fatores unicamente trabalhados na musculação. Mas, espere! Não estou dizendo que a musculação seja um esporte incompleto, muito pelo contrário. Sessões de musculação bem feitas são extremamente completas e valem para todos os músculos. Entretanto, se, podemos aperfeiçoes alguns destes que não são o enfoque principal da musculação, então ainda obteremos mais resultados e consequentemente um melhor desempenho da musculação em si, seja em quesitos de FORÇA, ESTABILIDADE, EQUILÍBRIO, MELHORA NA RESPIRAÇÃO, MELHORA NA COORDENAÇÃO MOTORA, MELHORA DA POSTURA DENTRO E FORA DO EXERCÍCIO, FORMAS DE EXECUÇÃO E TAMBÉM CONSCIÊNCIA CORPORAL. Aliás, por falar justamente em **consciência corporal**, essa é uma das maiores vantagens que particularmente vejo no treinamento funcional: Ele nos faz conseguir enfocar conscientemente em algumas regiões do corpo com ou sem o uso de determinados equipamentos que naturalmente se quer sabemos que elas existem.Analogicamente, quando iniciamos na musculação, um dos grupamentos que mais demoramos para notar algum tipo de dor tardia pós-treino são os dorsais. Isso porque, apesar de utilizados constantemente, não são músculos que recebem uma atenção

consciente nossa e, tampouco ações relacionadas a contrações máximas. Porém, com o desenvolver do tamanho dos mesmos (fibras musculares) e da propriocepção que começa a se criar com os mesmos após algum tempo de musculação, então não só passamos a observar algum tipo de dor pós-treino, como no exemplo, mas, implicitamente também trabalhá-los melhor durante a execução dos movimentos para tais.Vamos imaginar a seguinte situação: Se imagine em um **banco de supino reto** com um par de halteres de 40kg em cada mão. Você deita no banco e executa 8 movimentos em boa forma sem grandes dificuldades. Agora, imagine exatamente a mesma situação, mas, ao invés de você estar deitado em um banco plano de supino, você encontra-se em um banco com angulação de 45º, ou o que chamamos de supino inclinado e com a mesma carga. O movimento é facilitado ou dificultado? Pela biomecânica do exercício e pelo grau de isolamento no peitoral, ele será dificultado. Logo, você ou realizará menos repetições, ou realizará repetições parcialmente completas ou terá de diminuir o peso. Agora, imaginemos uma terceira situação: Você, ao invés de realizar o supino em um banco, seja ele reto ou inclinado, onde você tem todo um apoio e suporte, focando no músculo específico alvo (apesar de simultaneamente estar trabalhando diversos outros músculos auxiliares e sinérgicos também), você está em uma bola daquelas de Pilattes que toda academia tem. Será que você, se quer conseguiria realizar o movimento com esta carga? Eu, particularmente duvido! Mas, por que isso ocorre? Simplesmente porque causamos uma desestabilidade no corpo, forçando-o a trabalhar e ativar outros grupamentos musculares, além, claro do grupamento alvo principal. Isso faz com que mais energia seja desprendida para o controle, equilíbrio e força, faz com que você fique ainda menos relaxado e então, através dessa desestabilidade é que começamos a obter certa estabilidade. Isso fará com que posteriormente isso possa ter algum tipo de aplicação no treino básico com pesos. Imagine que, dificilmente um atleta que realiza 10 repetições de chest press em um banco de supino com halteres de 40kg realizará a mesma façanha em uma bola de Pilates, assim como, acho muito mais provável que um atleta que realize essas repetições na bola de Pilates consiga fazer o mesmo no banco de supino e, se brincar muito mais facilmente, com mais carga e talvez mais repetições. Claro que os benefícios não param por aí: Muitas vezes esquecemos de até mesmo **respirar corretamente** quando trabalhamos com altas cargas na musculação clássica (tanto porque, na maioria dos casos o que vemos são apenas apneias) e, o corpo necessita de uma boa oxigenação nos tecidos para continuar com máxima eficiência no exercício físico. O **treinamento funcional** muitas vezes pode auxiliar neste processo, favorecendo um pouco as condições cardiovasculares do atleta no treino clássico.Mas é óbvio: Para quem deseja hipertrofia máxima, a regra é SEMPRE dar preferência aos pesos básicos.A aplicabilidade do treinamento funcional também pode envolver a readaptação e/ou a recuperação de indivíduos e atletas que se encontram em estado de lesão. Muitas vezes, esses atletas são impedidos de realizar determinado movimento ou até mesmo podem realizá-lo, mas, sem gerar lá grande sobrecarga. Assim, no caso do fisiculturismo especificamente, necessitamos exercitar e estimular aquele grupamento da melhor maneira possível e, claro, da forma mais intensa possível. E é aí que podem entrar alguns princípios de treinos e técnicas funcionais. Grandes nomes do Bodybuilding como Charless Glass são bastante adeptos a isso.Assim, não vejo o treinamento funcional como substituto da musculação para um indivíduo sadio, apesar de achar a musculação um substituto para o treinamento funcional. Mas, o vejo como um complemento que pode ser aliado em algumas épocas/fases, otimizando ainda mais os ganhos. Porém, cabe ao praticante da modalidade ao optar por um método ou por outro pesquisando a respeito e ouvindo a opinião dos mais diferenciados profissionais possíveis, fazendo com que o aval seja dado diante do que melhor lhe for encaixado e conveniente, respeitando os limites do corpo, as preferências pessoas etc. Por isso, MUITA ATENÇÃO NESSES MÉTODOS QUE SÃO DIA-A-DIA LANÇADOS. A indústria do bem-estar na verdade pode ser uma faca de dois gumes e você certamente vai querer sempre o seu MELHOR, não é mesmo?

Bons Treinos!

ARTIGO ESCRITO POR MARCELO SENDON (@MARCELOSENDON)

DICAS PARA MELHORAR O DESEMPENHO NO TREINO!

Todos passamos por dificuldades em nossas vidas e na musculação não seria diferente! Saiba já o que você pode fazer para melhorar seu desempenho durante os treinamentos com pesos

Um freqüente problema que a maioria dos atletas e, não só de musculação enfrentam é a falta de disposição ou rendimento no treinamento. Às vezes, uma aliada da outra, claro. Analisemos, por exemplo, **jogadores de futebol**: Alguns jogos uns se destacam mais do que outros e, numa possível revanche, os destaques podem ser outros. Aliás, alguns bons jogadores, frequentemente passam pela chamada "**má fase**", termo que a mídia criou para justificar a falta de rendimento dos jogadores em um determinado período.Pois bem, isto não é privilégio apenas deles. Com os mais diferentes atletas isto também acontece: **Nadadores, ciclistas, corredores, tenistas e, claro, bodybuilders**. Quantas vezes você não chegou à academia e pegou muito peso e, no treino seguinte, não conseguiu chegar naquele patamar de carga? E quantas foram às vezes que você, na hora que começou o treino, não pensou em parar pela total falta de disposição? Mas, afinal, qual é ou quais são os motivos para essa **falta de disposição**? Aonde está o erro?A verdade é que o erro pode estar na dieta, no treino (volume e também distribuição), na periodização, no espaço do tempo, no uso ou não de ergogênicos, na ciclização de descanso etc etc etc.Em primeiro lugar, posso adiantar que é honesto de sua parte fazer uma auto-reflexão e ser verdadeiro consigo mesmo determinando seus pontos falhos para então corrigi-los. Sem uma honestidade com seu próprio eu, realmente ficará difícil algum progresso. Aqui, ficarão algumas dicas freqüentes de **motivos de overtraining** e posteriormente, uma forma para sanar o problema.

Dieta: A dieta é fator primordial para um bom desempenho dentro da academia. Sem uma dieta equilibrada que forneça quantidades interessantes de micro e macro-nutrientes é difícil ou impossível não ficar indisposto, ter queda de rendimento, realizar reações para formação de energia no corpo, construir o tecido microlesionado etc.Apesar da dieta ser por completa de extrema importância, atente-se as refeições pré e pós-treinamento. Elas tem valor tremendo dentro da prática de musculação. Ingira carboidratos complexos e de médio/baixo índice glicêmico e preferencialmente sem muitas fibras antes do exercício, baixo ou nenhum teor de gordura e uma fonte de proteínas de alto valor biológico. Isto tem por objetivo evitar o catabolismo, disponibilizar energia e aumentar o rendimento do treino. Esta provavelmente deve ser a refeição mais calórica do seu dia, obedecendo as distribuições de nutrientes diárias e deve ser realizada em média 60 minutos antes do treinamento. Caso seja necessário um shake com carboidratos simples e proteína hidrolisada, faça-o cerca de 10-15 minutos antes do treino.No período pós-treino, é recomendável a ingestão de proteínas hidrolisadas com carboidratos de alto índice glicêmico (bomba glicolítica, podendo ser uma mistura de dextrose com maltodextrina, por exemplo) acompanhado de creatina.

Descanso inadequado: Volto a bater na tecla de que o descanso é tão importante quanto o treinamento, propriamente dito.Sem um descanso adequado, fica difícil ter não só a recuperação muscular quanto a síntese das miofibrilas musculares, quanto a síntese de glicogênio e até mesmo recuperação de articulações, tendões e outros.Muitos costumam treinar o mesmo músculo duas, até três vezes em uma semana, o que considero não somente desnecessário, mas um exagero prejudicial também. Lembre-se sempre que o mais, nem sempre é o melhor!

Periodização inadequada: Muitos atletas caem na besteira de o ano todo buscar seu objetivo com apenas um tipo de treinamento. Se é hipertrofia, então insistem em repetições de 6-12 repetições o ano todo.Isso faz com que o corpo caia numa adaptação ao estímulo muito facilmente e comece a não responder mais de maneira tão eficaz e, muitas vezes nem responder mais.Não podemos nos esquecer que hipertrofia requer força também e, claro, resistência cardiovascular nas repetições mais altas. Que tal então treinar três ou quatro semanas fora 8 semanas de hipertrofia, dar uma semana em total off, depois voltar para um tipo de treinamento diferente. Tentar então treinos de 5X5, FST-7, Max-OT… As possibilidades são inúmeras e o atleta inteligente é aquele que usa todas elas a seu favor.

Uso de estimulantes: Estimulantes são excelentes na medida em que auxiliam no ânimo, no foco e muitas vezes na disposição também. Naqueles dias em que você não quer se levantar, mas sente necessidade de treinar, estimulantes podem ser uma ótima ajuda.Porém, estas substâncias são extremamente perigosas, principalmente ao sistema cardiovascular e inclusive, podem levar a óbito em casos extremos.O estimulante mais comum e melhor aprovado pela ISSN ainda é a cafeína. Ela promove o foco, a liberação de

catecolaminas como a adrenalina e estimula a lipólise, contribuindo para o uso do tecido adiposo como fonte de energia.

Treinar com mente cansada: Muitas vezes subestimamos o poder da mente e a capacidade que a mesma tem de interferir em estados físicos, o que é um grande erro de nossa parte.Você já se sentiu cansado mesmo sem ter feito nada físico o dia todo? Pois bem, este é o cansaço mental, muitas vezes mais prejudicial do que o próprio cansaço físico.Se você leva seu treino como um momento seu e não se sente obrigado a fazê-lo é claro que ao final do dia, ele será uma ótima pedida. Mas caso este não seja o caso, é melhor que descanse. Treinar aparentemente cansado irá apenas te cansar mais (e agora fisicamente também), deixar frustrado e muitas vezes, por uma desconcentração ou algo do gênero, ocasionar uma queda ou uma lesão. Esteja sempre bem descansado!

Conclusão:

Inúmeros aspectos podem interferir um treinamento, mas tomando os devidos cuidados e levando em consideração a individualidade biológica, os problemas podem ser driblados, continuando a obter bons ganhos no processo de ganho muscular ou perda de gordura.

Artigo escrito por Marcelo Sendon

CONHEÇA 5 EXERCÍCIOS QUE VOCÊ DEVERIA TENTAR INCLUIR EM SUA ROTINA

Conheça algumas variações de exercícios para que você possa estar sempre estimulando seu músculo de formas diferentes!

A **busca por novos métodos de treinamento** não é nem um pouco incomum ou infreqüente pelos praticantes de musculação. Claramente, fornecer estímulos diferentes ao corpo faz com que ele possa se desenvolver de maneira cada vez melhor, visto as adaptações e também superações neuromusculares, o aumento da massa muscular, o aumento conseqüente da força e assim por diante. Para buscar novos métodos não precisamos necessariamente abrir mão de exercícios básicos sempre (apesar de que, por hora, até mesmo eles podem ser trocados), mas, inseri-los de maneira diferente. Mas, como fazer isso? Simplesmente, **variando a forma de como executamos os mesmos**, com pegadas diferentes, equipamentos diferentes, angulações diferentes ou até mesmo com a utilização do próprio corpo e a resistência que ele pode gerar.Desta forma, hoje serão propostos **5 variações de exercícios que você deveria tentar incluir em sua rotina**, favorecendo assim o seu desenvolvimento e seu progresso muscular.

1 – Barra Fixa com triângulo

Você, ao menos uma vez na vida, mesmo que na fase infantil já deve ter tentado executar uma barra fixa, não é mesmo? Certamente, esse é um dos exercícios que requer mais força e que de fato é um dos mais difíceis na musculação. Suas variações básicas, incluindo a pegada pronada e supinada são as mais utilizadas ao realizarmos esse poderoso exercício que recruta largamente os dorsais, os bíceps, antebraços e, ainda de quebra ajuda a fortalecer a pegada.Uma terceira forma de realizar esse exercício é com a utilização do **puxador triângulo**, comumente ligado ao pulley e também usado para o treino de dorsais. Para isso, ao invés de conectá-lo ao gancho no pulley, encaixe-o no meio da barra fixa. Desta forma, você então terá uma variação diferente de um exercício que ainda continua sendo difícil. Adicionar peso ao corpo pode ser uma ótima estratégia para os que já conseguem um número bom de repetições. Além disso, esse exercício pode ser útil para indivíduos que tanto participam de concursos públicos ou de empresas que exigem testes físicos, incluindo a realização da barra fixa.

Dica: Procure puxar o triângulo na atura do peitoral para evitar algum tipo de acidente como bater a cabeça na barra fixa, caso ela seja baixa.

2 – Agachamento pela frente

Claro! Se existe um bom pai de exercícios compostos, este é o **agachamento LIVRE**! Apesar de sua funcionalidade e claro, eficácia, o agachamento também pode sofrer algumas variações que auxiliarão a fornecer não só um estímulo diferente, mas, também uma exigência maior de condições neuromotoras, incluindo equilíbrio, estabilidade e controle de respiração.O **agachamento livre pela frente**, além de tudo ainda isola melhor os quadríceps (apesar de recrutar menos a região dos glúteos) e faz com que a necessidade de estabilização do tronco seja extremamente alta, incluindo a força que se deve fazer para conseguir manter adequadamente a barra bem posicionada a frente do corpo.

Dica: Utilize sempre cinturão e, jamais permita que alguém o ajude pela barra, mas sim, se houver necessidade de algum tipo de ajuda, este deve ser feito da maneira tradicional como é feito no powerlifting onde o companheiro agacha JUNTO com quem está realizando o movimento e o auxilia pela região da cintura. Jamais também, deixe de agachar dessa forma dentro de uma gaiola. É bastante prudente para quem gosta de treinar até a falha!

3 – Rosca francesa com barra reta em pé

Esse é um exercício pouco praticado dentro das academias e, ainda mais com a barra reta, o que dificulta largamente o movimento. Particularmente, nunca fui muito fã desse exercício até aprender a executá-lo da maneira correta com o grande mestre vice-campeao mundial Fernando Sardinha. A **principal dica nesse exercício é**: Não importa quanto peso você use, execute o movimento corretamente!!! Isso mesmo! Se você realmente quer um trabalho eficaz nesse exercício e, acima de tudo também quer evitar lesões (principalmente na coluna cervical), então deve tratar de executá-lo da maneira mais perfeita possível.Para isso, fique em pé com os pés paralelos e joelhos flexionados minimamente, apenas para melhorar a estabilidade. Pegue a barra, ou preferencialmente peça para que um parceiro de treino a passe para você e então realize o movimento com os cotovelos SEMPRE BEM FECHADOS (e lembre-se: pegada sempre sem quebrar as munhecas) e valorizando a fase excêntrica do movimento, tanto no controle quanto na velocidade. A fase concêntrica deve ser completa, recrutando o tríceps por completo. Entretanto, isso não deve fazer com que você relaxe o tríceps quando a barra estiver na fase mais baixa do movimento. Antes disso, você já deve subi-la novamente, fazendo um movimento o mais “redondo” possível. Já a fase concêntrica, como dito, deve ser um pouco mais explosiva, mas não a ponto de gerar quaisquer trancos nos cotovelos. Isso pode ser extremamente prejudicial para as articulações. A barra também, se estendida por completo, pode acabar por deixar o tríceps, apesar de contraído em uma posição muito confortável, gerando um certo “descanso” que não queremos.

Dica: Realize esse movimento e logo vá para a extensão de tríceps testa com corda em pé (pegada neutra), chegando então na falha máxima. Outra boa dica é: USE PRESILHAS NAS ANILHAS! Você entenderá o porquê quando realizar o movimento.

4 – Leg Press com pés para dentro

ATENÇÃO: Antes de qualquer coisa, devo vos lembrar que esse é um exercício que pode ser extremamente perigoso, portanto JAMAIS deve ser feito por leigos ou tampouco por indivíduos que não possuem uma certa condição já estabelecida e estabilidade nos músculos, articulações e sistema neuromuscular. Por se tratar de uma variação totalmente incomum este exercício pode sobrecarregar os joelhos, portanto, muita atenção ao realizá-lo e, procure manter boa execução com boas amplitudes a utilizar grandes cargas.Essa variação, o primeiro atleta no qual vi realizar, foi o grande atleta de Curaçao **Roelly Winklaar**. Trata-se da execução do leg press, seja 45º ou 90º, mas, ao invés de deixarmos os pés para fora, como de pato, deixamos para dentro (estilo Kiko do Chaves para quem conhece). Isso faz com que os adutores trabalhem menos e, ao mesmo tempo os quadríceps entrem em uma forte ação. O movimento é extremamente dificultado e toda parte externa da coxa acaba sendo mais recrutada. Os glúteos nesse exercício sofrem um menor recrutamento também, fazendo esse exercício ideal, por exemplo, para quem

costuma dividir seu sistema de treinamentos de pernas em duas sessões semanais, uma para posterior e uma para anterior.

Dica: Procure não deixar esse exercício por muito tempo dentro de sua rotina, a fim de não sobrecarregar os joelhos.

5 – Remada baixa com corda

Tradicionalmente, as remadas são exercícios básicos e fundamentais para o desenvolvimento de bons dorsais. Sejam as remadas livres com barra, as remadas com halteres, as remadas em máquinas articuladas ou não, com a utilização de ketbells ou com a utilização de cabos, cada uma pode proporcionar um ótimo estímulo na musculatura alvo.Porém, com o passar do tempo, algumas delas, assim como muitos exercícios começam a ter certa ineficiência, principalmente quando, por algum motivo, eles já não comportam a carga na qual precisamos utilizar. A **remada baixa com corda** pode ser uma solução, por exemplo, caso haja essa limitação, ou simplesmente para gerar um estímulo diferente.Muitos, se quer já viram esse exercício ser executado em vídeos ou mesmo pessoalmente, por isso, cabe explicar e dar algumas dicas a respeito de como realizá-lo da melhor maneira possível.O primeiro passo é manter-se um pouco mais longe das barras de peso, com os joelhos semi-flexionados no apoio para os pés, porém, mais esticados do que na remada baixa tradicional com triângulo ou barra. Pega-se a corda que, normalmente utilizamos para realizar extensões de tríceps ou pullover com cabos e faz-se a chamada pegada neutra, encaixando a mão nas bolinhas da corda. Lembre-se de que quanto menor for esse encaixe, maior terá de ser a solicitação da força de pegada, ou seja, isso pode ou não ser conveniente de acordo com o que você busca em seu treinamento.Após isso, a puxada deve ser realizada com os cotovelos LEVEMENTE (muito LEVEMENTE) inclinados para baixo, para valorizar a parte inferior do latísssimo do dorso e com a corda indo em direção a região pélvica. Não deve haver movimentação da região lombar nesse exercício como é possível fazer em algumas das variações para a remada baixa. Isso certamente desvalorizará o grau de contração, neste caso.O importante ao realizar essa puxada é estufar os peitorais e contrair a região lombar. Fazendo com que os dorsais sejam realmente solicitados. A volta com a corda deve ser controlada e pode haver uma pequena extensão dos cotovelos, desde que, não seja por meio de trancos.

Conclusão:

Exercícios básicos são excelentes e extremamente indicados para quem deseja um bom desenvolvimento muscular. Entretanto, é sempre importante que hajam variações convenientes para continuar um bom desenvolvimento sem estagnação.Além disso, essas pequenas variações de grandes exercícios básicos contribuem para quando, por algum motivo, possuímos alguma limitação na academia, nos fazendo optar por caminhos alternativos. Portanto, conhecer a biomecânica e conhecer o que é possível fazer dentro dela é fundamental dentro da musculação.

Bons treinos!

ARTIGO ESCRITO POR MARCELO SENDON

5 DICAS PARA AUMENTAR A QUEIMA DE GORDURA

Conheça algumas dicas simples e rápidas para que você possa aumentar a sua queima de gordura corporal

Quem busca a **definição muscular**, após um ganho significativo ganho muscular ou, até mesmo aqueles que já possuem a necessidade urgente de eliminar alguns muitos quilos de gordura excedentes em seu corpo, seja por questões estéticas e/ou de própria saúde, sabem o quão difícil é esse processo, principalmente após algumas semanas. Isso porque, o corpo tende a se acostumar com os diversos estímulos, sejam dietéticos ou físicos, que lhe é dado. Portanto, pela lei da adaptação, teremos uma maior dificuldade durante as semanas decorrentes e, dificuldade essa que só tenderá a aumentar conforme formos negligenciando novas tentativas.

Portanto, mais do que sair aplicando métodos, é importante primeiro conhecer algumas formas de **aumentar essa queima de gordura** de maneira relativamente natural e simples, otimizando cada vez mais os seus ganhos. Hoje, conheceremos algumas delas.

1 – Consumo protéico

Um dos primeiros fatores que devem ser observados em uma dieta de emagrecimento ou que visa a definição muscular é a **quantidade de proteínas ingeridas**. Sendo o único macronutriente capaz de construir músculos e, teoricamente, constituir a musculatura, as proteínas necessitam de um aporte adequado na dieta. Porém, aporte este que deve estar ajustado de acordo com as **necessidades individuais** de cada um. Portanto, tanto o excesso proteico será prejudicial, quanto a falta também será.O **excesso** do consumo proteico poderá ser convertido em **gordura corpórea**, além da possibilidade de causar inúmeros prejuízos para a saúde, visto que um dos metabólitos das proteínas é a amônia, extremamente tóxica ao corpo e, em especial ao sistema nervoso central. Ainda nos prejuízos, para que essa amônia seja eliminada, há necessidade de um trabalho extra dos rins e do fígado, órgãos esses que podem então, diante a tal situação ter algum tipo de dano pela sobrecarga.Por sua vez, o consumo inadequado de proteínas pode gerar malefícios tais quais a perda de massa muscular, perda óssea, declínio em algumas funções hormonais e imunitárias entre outros, fazendo com que, além de esteticamente ruim o resultado, ele não seja lá extremamente saudável.As proteínas ainda apresentam ótimas vantagens que podem ser aliadas a esse processo de **queima de gordura**, como a termogênese de até 35% a mais do que os carboidratos, favorecendo o aumento da taxa metabólica basal e consequentemente do consumo calórico.

2 – Frequência entre as refeições

Apesar de ser um assunto ainda muito controverso, diversas são as formas que podemos distribuir as calorias e, consequentemente os nutrientes durante o dia, obedecendo não só as necessidades individuais dietéticas, mas também, as preferências individuais, as possibilidades e impossibilidades da rotina do indivíduo, as questões financeiras etc etc etc.Antigamente, preservava-se o hábito das 3 principais refeições do dia: O Café da manhã, o almoço e o jantar. Em alguns casos ainda, se considerava um café ou chá da tarde e talvez um copo de leite ou chá antes de dormir, para os mais famintos. Entretanto, esses hábitos foram se mudando e, com algumas bases, passou-se a defender a ingestão um pouco mais frequente de alimentos, contemplando de 5 a 6 refeições por dia para um indivíduo saudável ou até mesmo com leves problemas como o sobrepeso leve.Hoje ainda, alguns profissionais costumam defender o consumo de alimentos com certa frequência/regularidade, visando objetivos como: Controle do apetite, controle da liberação de insulina, evitar superlotação estomacal (apesar disso ser difícil no emagrecimento), possibilitar uma menor interação entre micronutrientes competitivos, entre outros. Mas, o que parece mais importante nisso tudo é mesmo o que novas pesquisas vem demonstrando: **Comer com frequência ajuda a preservar a massa muscular** e, como sabemos, ela é importantíssima não só por questões estéticas, mas para um bom metabolismo (e velocidade do mesmo) também.Portanto, já que não há, propriamente dita uma regra sobre a frequência alimentar, cabe ao profissional que está orientando a dieta, entender e entrar em um acordo com seu paciente a fim de estabelecer a melhor ou as melhores estratégias para tal.

3 – Cuidado com o consumo de glicídios

Glicídios são a fonte energética melhor aproveitada pelo corpo humano. Isso porque, possuímos equipamento básico e fundamental projetados para digerir, absorver e metabolizar em diversas vias esses produtos finais da digestão. Assim, glicídios, por serem ótimas fontes de energia, também podem ser estocados muito facilmente. Mas, não só por isso: Os glicídios são o principal fator de ativação da secreção de insulina, um dos principais hormônios envolvidos com a sinalização de síntese e, entre essas sínteses, está a de TG para estoque. Portanto, é conveniente que tomemos cuidado não só com as quantidades de carboidratos ingeridas, mas também, com os momentos em que eles são ingeridos (devendo ser priorizados os momentos precedentes e antecedentes ao treinamento e na primeira refeição) e, claro, com o tipo de carboidratos que são ingeridos, dando preferência aos complexos.

4 – Treinamentos aeróbios em sistema HIIT

Hoje, sabe-se que uma das formas mais eficazes de **queimar gordura** é pelo treinamento de alta intensidade, conhecido como **HIIT**. Este, pode ser feito de diversas maneiras e possui inúmeros benefícios não só relacionados ao seu baixo tempo de duração, o fazendo poupar tempo, mas também e, principalmente, pelos efeitos metabólicos, como o aumento de testosterona, o aumento de enzimas que recrutarão a gordura corpórea etc. Assim, você pode realizar moderadamente em frequência esse sistema e, sempre com pelo menos 6h de distância do treino de pesos (resistido).

Lembre-se: Essa prática NÃO DEVE ser feita em jejum.

5 – Utilize especiarias e alimentos termogênicos

Especiarias termogênicas podem ser extremamente válidas para quem deseja aumentar o metabolismo e, consequentemente gastar mais calorias durante o dia de maneira natural. Algumas dessas podem ser a canela (que também aumenta a sensibilidade à insulina), as pimentas diversas (cuidado com a páprica, apenas), o cravo (também com moderação), o chá-verde (branco) e outras infusões como o café e outras ervas.

ARTIGO ESCRITO POR MARCELO SENDON (@MARCELOSENDON)

MUSCULAÇÃO: ESPORTE E PRECONCEITO

Entenda um pouco do preconceito que rola para os amantes de musculação e acabe de vez com este assunto!

Hoje a **musculação** além de ser um dos esportes mais primitivos e antigos é também um dos esportes mais conhecidos no mundo (por vias corretas ou não). Obviamente a crescente busca por corpos idealizados pelo marketing visual fez com que a ascendência das salas de peso nos mais diferentes cantos pudesse crescer. Em âmbitos nacionais, não é nada incomum ver uma academia a cada esquina com milhares de promoções, academias dentro de condomínios ou até mesmo ao ar livre, na praia ou nos sertões nordestinos com pesos até muitas vezes inadequados e improvisados. Mas os carteirinhas desses ambientes estão lá, firmes e fortes como sempre, muitas vezes atraindo cada vez mais gente e amigos pra dentro desse mundo, ou pelo menos para uma leve inserção dentro dele, afinal, ninguém quer mais se prestar a ser motivo de piada ou levar algum tipo de desvantagem por seu físico arredondado na cintura ou por seu físico taboa, não é mesmo?A mídia a cada dia passa novas reportagens sobre os mais diferentes aspectos relacionados a um corpo perfeito, seja ele por meio de dieta e treinos clássicos ou por dietas e treinos alternativos. Aliás, essa é uma outra grande crescente: As inovações e o marketing na indústria do bem-estar que cada vez me surpreende mais. E isso faz com que a busca por métodos aliados a essa indústria de bem estar aumente, fazendo com que também aumente o público que conheça não só esse ramo da musculação, mas o esporte também.Mas até que ponto é benéfico conhecer e julgar? Penso que quase todas as pessoas se sentem no direito umas de julgar as outras. E não seria diferente com o fisiculturismo, mas de uma maneira mais invasiva ainda e, muitas vezes sem o menor fundamento. Esse julgamento muitas vezes não só denigre a imagem do bodybuilder como, também o chateia, pois, estamos SIM falando de um ser humano com sentimentos. Devo dizer que esse julgamento muitas vezes sem o menor cabimento não é só perante ao esporte em si, mas todos os aspectos que o cercam como hábitos alimentares, disciplina e até mesmo o uso de esteróides anabolizantes. Aqui abro um parênteses para citar os conceitos antiquados e ultrapassados de muitos desses "especialistas" que tanto abrem a boca para vomitar abobrinha mastigada!Não é incomum, por exemplo, um garoto que entra na academia para ganhar peso e ouve "conselhos" do tipo: "Mas você não vai ficar exagerado igual aqueles caras, né?" "Mas você não toma bomba, né??" "Cuidado pra não ficar brocha!" – Claro, como se exagero existisse no fisiculturismo e nos bares de qualquer cidade não, não é mesmo? Como se usar esteróides em níveis profissionais fosse muito pior do que encher a cara, se entupir de comida que mais parece lixo cancerígeno e usar drogas alucinógenas, não é? Pois bem, o julgamento começa antes mesmo de existir qualquer conhecimento do assunto e, provavelmente os que se julgam conhecidos do assunto e criticam com esse nível de argumento é porque não tiveram boas referências.Talvez a principal

diferença do fisiculturismo para os outros esportes é que o esporte é, de fato carregado no corpo e não em 90 minutos de jogo ou numa partida de tênis, que seja. O esporte fisiculturismo é levado diariamente em cima do que você se presta e se modifica a ser de acordo com seus objetivos. Só que para que isso ocorra, são necessárias técnicas tão intensas quanto a de qualquer outro esporte, mas, o tempo todo.É realmente muito engraçado mulheres que acham muitos dos fisiculturistas aberrações e o grande ator principal de Thor um verdadeiro semideus. GAROTAS: ELE SÓ TEM MAIS CABELO E UM PAR DE OLHOS AZUIS A MAIS DO QUE MUITOS FISICULTURISTAS. O fato de ele estar na televisão o faz parecer teoricamente normal porque o enfoque principal não é sua forma física (ainda tenho minhas dúvidas). Já no caso do fisiculturismo a imagem é enfocada em sua forma física. Devo dizer claramente que ele e muitos amadores são exatamente iguais. E o que te faz criticar um e não outro? – Isso faz parte então de alguma justiça de imagem do século 21 tão moderna que ainda nem entrou na lei dos bons princípios?É muito engraçado vermos quando pessoas são louvadas por atingirem um alto patamar de estudo e outras são ridicularizadas por atingirem um patamar altíssimo dentro do esporte. Aliás, não desmereço nenhum desses casos. Ambos necessitaram de força, garra, horas de dedicações e, ambos abriram mão de muitas coisas para atingir o seu objetivo que, em tempo, nunca deve ser estagnado, não é mesmo?Essa justiça de imagem é muitas vezes a responsável por rótulos sociais nos quais envolvem simplesmente trogloditas pesados sem nenhuma essência ou raciocínio digno. Devo lembrar-vos que o que diferencia uma pessoa não é unicamente a sua aparência, mas sua essência e, diga-se de passagem, não consigo observar com boa essência aquele que julga sem conhecer ou que pseudo-conhece e se acha no direito de regurgitar um conhecimento precário.Fundamentalmente, o que foge de padrões aceitavelmente normais hoje já não é levado em consideração. Aliás, é difícil ver na sociedade algo que fugisse do padrão e fosse bem aceito. Talvez seja por isso que tantas guerras foram desenvolvidas, tanto conflito ocorreu e tanto sangue foi derramado. O padrão, meus caros, cada um pode criar o seu, mas, infelizmente o que for aceito pela maioria será tido como “o padrão”. E a partir daquilo, começará toda a problemática.Conclusivamente, o que quero dizer é que o julgamento não nos cabe para alguém e também não cabe de quaisquer pessoas perante a nós. Os únicos capazes de realmente julgar se estamos ou não fazendo o que deveríamos fazer somos nós mesmos e, claro a finalidade e objetivo para aquilo.Não sejamos manequins manipulados. Atitude fala mais do que palavras. Que assim, possamos vestir nossa camisa e ter orgulho de quem somos, independente de quaisquer fatores negativos.

Artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

APRENDA 7 DICAS RÁPIDAS PARA GANHAR MASSA

Aprenda algumas dicas para você que esta no caminho de ganhar massa muscular!

Hoje iremos falar de algo que é bastante buscado e almejado por vários atletas, iremos dar dicas de como **ganhar massa muscular**. Aumentar sua massa muscular não é nada fácil, para isso precisa de disciplina, boa alimentação e bom treino. Você não pode deixar de conferir as melhores dicas da internet para Ganhar Massa Muscular. Conheça agora mesmo as cinco dicas rápidas e básicas voltada aos iniciantes para **ganhar massa muscular** da maneira mais adequada possível…

1 – Coma bem

Alimentação é fonte principal de vida, além do oxigênio e água. A alimentação nos proporciona energia e nutrientes para construirmos e realizarmos papéis biológicos fundamentais para a existência de vida.Como não pode ser diferente, sem uma alimentação equilibrada com micro e macro-nutrientes adequados, torna-se IMPOSSÍVEL construir **massa muscular**.

2 – Durma bem e descanse

Dormir significa repousar quase todas as funções do corpo. O sono tem papel fundamental para a higiene mental e para o descanso por completo do corpo. Além disso, durante o sono, conseguimos liberar

hormônios ímpares para a construção de **massa muscular**, queima de gordura e anabolismo em geral. Por isso, durma pelo menos 8 horas por dia.É importante salientar que dormir bem, não significa apenas o tempo (que não deve ter exageros), mas a qualidade do sono também.

3 – Treine adequadamente

Treinar pesado caiu por terra. Um treino adequado não é necessariamente um treino pesado. E, um treino pesado não envolve apenas carga e ego, mas movimentos, variações, periodizações e outros fatores feitos de maneira correta. Por isso, oriente-se sempre com um bom profissional e saiba respeitar suas individualidades biológicas. Para você ganhar massa muscular, o treinos é um dos principais fatores. Então fique ligado, não dê mole!

4 – Beba água

Cerca de 70% do corpo é constituído por água. O músculo também é basicamente constituído por água. Além disso esse composto é importantíssimo para a manutenção de processos metabólicos, tanto quanto para sua eliminação. Sem água, provavelmente não há homeostase e, muito menos anabolismo. Cerca de 35ml de água por kg (dia) são suficientes.

5 – Pare com os exercícios aeróbicos em excesso

Isso mesmo, exercícios aeróbicos não combinam com **ganhar massa muscular** quando realizados em excesso.. Os aeróbicos queimam glicogênio e aminoácidos da cadeia ramificada em nossos músculos, não tem como você emagrecer e ganhar massa ao mesmo tempo. Portanto escolha um ou outro.Porém, não esqueça, mesmo no off que você necessita de uma parte cardíaca boa para obter bons resultados.

6 – Ingira Proteínas!

As proteínas são os nutrientes mais importantes quando o assunto é **ganhar massa muscular**. Logo após você treinar, ou seja, destruir as fibras do músculo, ele precisa de nutrientes para a construção muscular e é ai que as proteínas entram. Portanto ingerir proteínas após o treino é de suma importância para a construção de **massa muscular**.

7 – Mantenha o foco

Manter o foco em seus objetivos pode ser a tarefa mais difícil não só para um atleta, mas para uma pessoa comum. Comer regradamente, descansar e treinar adequadamente por muitos torna-se monótono e um tanto quanto inviável. Mas sem todo esse sacrifício os ganhos serão mínimos.Isso não quer dizer que você deva ser escravo de seus objetivos. Saber dosar as coisas também é muito importante para ser constante.

Lembre-se: Quanto maior o sacrifício, maior o benefício.Siga essas dicas e vocês irão alcançar o objetivo que é **ganhar massa muscular**!

Artigo escrito por Marcelo Sendon

SAIBA O QUE COMER ANTES DE MALHAR

A refeição que antecede o treino é uma das mais importantes do dia, por isso aprenda o que é necessário comer para obter um ótimo treinamento!

É indiscutível a **importância da alimentação** não só no meio esportivo, mas na vida como um todo. É através dela que alcançamos os níveis de energia necessários para todos os processos biológicos, com suas

variações e vertentes. Alimentar-se corretamente não é algo benéfico unicamente para esportistas ou atletas, mas para qualquer indivíduo que queira um estilo de vida e, de fato uma vida, mais saudável…Ao avaliar as necessidades individuais de uma pessoa para estabelecer seu consumo alimentar diário (vulgo dieta), passamos a levar em consideração não só o seu metabolismo e suas particularidades, mas seu estilo de vida, suas atividades diárias e, enfim, tudo que possa interferir em seu gasto energético.Todavia, apesar de aplicável a todos os indivíduos, a dieta é tão ou mais indispensável para atletas ou esportistas que visam um rendimento coerente em seus treinamentos. Mais do que isso: Que buscam resultados sólidos.Estabelecendo uma dieta, é inquestionável a importância que cada refeição tem dentro do planejamento diário. Cada uma, com suas porções, tipos de alimentos e combinações coerentes para cada momento. Em contrapartida, entre as refeições mais importantes (aqui abro um parênteses para questionar esse termo "importância", visto que considero todas as refeições com real e igual importância. Por isso, muitas vezes creio que o termo mais correto seria "refeição complexa" ou "mais calórica" ou algo do gênero) está o pré-treino, ou a refeição antecedente ao treino, podendo envolver uma grande refeição, uma grande refeição e um "pre-workout" ou duas refeições médias ou outras possibilidades, ainda.Quando nos referimos a refeição antecedente ao treino, a primeira coisa a qual deveríamos ter em mente é o objetivo dessas refeições, para então, promover o máximo de aproveitamento dos alimentos/suplementos/substâncias que ali serão utilizados, podendo ser de diversos tipos. Assim, os principais objetivos da refeição pré-treino são:

-Fornecimento adequado de energia para o rendimento físico;
– Diminuir as taxas de catabolismo;
– Diminuir a predominância de hormônios catabólicos durante a atividade física;
– Otimização do período de recuperação;
– Indução a síntese de glicogênio e outros processos anabólicos;
– Fornecimento de aminoácidos para a musculatura;
– Prevenção de sintomas hipoglicêmicos;
– Aporte hídrico e de manutenção de fluídos no corpo.

Mas como comer, o que comer, o quanto comer e quando comer?

Neste período, é importante darmos atenção a simplicidades das refeições, aliadas a funcionalidade. Isso porque, não é incomum vermos prescrições de alguns profissionais desinformados totalmente equivocadas, como chás com bolachas antes de um treinamento intensivo de musculação.Muitas vezes, a simplicidade torna a dieta tão funcional a ponto de, de fato, conseguirmos seguí-la, otimizando assim, a conclusão do objetivo nela estabelecido.Não considero das escolhas mais espertas aqueles enfeites monstruosos na dieta com sanduíches mirabolantes e vitaminas que, diga-se de passagem, na maioria dos casos nem se quer conseguem atingir os níveis ideais de macronutruentes e tampouco equilíbrio entre eles. Isso, apesar da grande mistura!!Também não considero uma boa escolha não preconizar a refeição antecedente ao treino. É comum indivíduos que consomem quantidades pífias de alimentos antes do treino com algum tipo de medo de passar mal ou algo do gênero. NÃO! Definitivamente, um pão com peito de peru ou aquela banana amassada com aveia não deveriam entrar na lista de refeição pré-treino de alguém consciente.Devemos preconizar na refeição pré-treinamento alimentos energéticos de fácil assimilação ao organismo aliado a uma quantidade de alimentos que forneça um aporte suficiente de nutrientes construtores. Traduzindo em outras palavras, o uso de carboidratos e proteínas deve receber uma ênfase interessante neste momento, sendo que as quantidades de lipídios e fibras, devem ser reduzidas ao mínimo possível. Isso porque estes nutrientes retardam a digestão e podem causar desconfortos gastrointestinais durante a atividade física.Em contrapartida, devemos ter atenção a quais carboidratos e quais proteínas utilizar. Não é conveniente que se use carboidratos simples e tampouco de alto índice glicêmico nos períodos pré-treino. Isso porque uma rápida digestão fará com que as quantidades altas de glicose circulantes no sangue sejam rapidamente absorvidas pelas células alvo e, por algum motivo, a carência por energia durante o treinamento seja evidenciada, promovendo um baixo desempenho e muitas vezes, problemas mais graves como hipoglicemias.Consumindo carboidratos complexo e de médio/baixo índice glicêmico possibilitamos uma digestão e consequentemente absorção mais gradual, fornecendo energia lentamente ao corpo durante o exercício anaeróbio que é preferencialmente glicolítico.Já as proteínas, devem estar em quantidades

menores, mas presentes e significantes. Elas serão as responsáveis pela hiperaminoacidemia presente no sangue durante a atividade física, promovendo um estado menos catabólico, ou até mesmo anabólico ao corpo. É importante que essas proteínas contenham um valor significante de aminoácidos de cadeia ramificada, importantes na prática de exercícios físicos.A refeição pré-treinamento não possui regras específicas para sua distribuição e nem tempo antecedente de consumo. Entretanto, normalmente se sugere uma refeição sólida cerca de 45-90 minutos antes da prática de exercício físico. Essa refeição normalmente deve conter a maior concentração calórica do dia. Porém, esse tempo pode ser extremamente variável, podendo ser maior ou menor. Por exemplo, conheço indivíduos que se beneficiam com treinamentos 30 minutos após esta refeição. Para outros, a sensação de estômago cheio ou o desvio sanguíneo para os órgãos digestórios pode causar um real desastre.Algumas estratégias podem ser inseridas nesses momentos, através da utilização de suplementos alimentares. As possibilidades, então, tornam-se muitas, envolvendo refeições sólidas, seguidas de mini-refeições líquidas antes do treinamento, refeições sólidas, seguidas de pre-workouts, refeições líquidas com um tempo menor antes, refeições líquidas seguidas de pre-workouts e por aí segue a lista… E sim, isso deve ser cuidadosamente e individualmente avaliado ao estabelecer-se uma dieta.Esta suplementação líquida, ou utilização de suplementos ergogênicos deve respeitar dois parâmetros: Se forem suplementos, que sejam utilizados entre 10-20 minutos antes do treino. Se forem otimizadores de performance, o tempo variará de acordo com o fabricante do produto (e aqui entra a polêmica do longo tempo de jejum que a maioria deles pede).Conseguinte a isso, devemos salientar que, na maioria dos casos, a refeição líquida antes do treinamento é totalmente dispensável. Além do custo relativamente alto, contamos com os fatores de desvio de parte do fluxo sanguíneo para digestão, o que pode diminuir o rendimento do treinamento, propriamente dito.

Exemplos de refeições pré-treinamento

Logicamente as quantidades não serão estabelecidas, visto a necessidade de uma avaliação individual e uma contagem de nutrientes específica. Porém, valem os exemplos de combinações interessantes para cada um dos casos.

Nível iniciante:

Mingau de aveia com água ou leite desnatado (extrato de soja) acompanhado de blueberries e um sanduíche de pão integral com queijo tipo cottage.

Nível intermédio:

Arroz integral com tilápia, uma fatia de queijo branco e uma maçã.

Nível avançado:

Batata doce ou arroz integral ou macarrão acompanhado de peixe ou peito de frango.

Exemplos de refeições líquidas 10-20 minutos antes do treinamento, normalmente utilizado em nível avançados, apenas:*Whey Protein com maltodextrina, MCT, BCAAs, Glutamina e HM-B*.Em uma última dica, porém não menos importante, devemos ter atenção especial a hidratação. Fato esse que deve acontecer não somente no treino, mas antes e depois também, conferindo uma tonicidade adequada ao sangue, uma volaridade adequada e a reposição de fluídos perdidos.A hidratação pode ser feita de diversas formas, desde a mais simples, com água (que inclusive é a mais recomendada) até os chamados isotônicos (repositores de eletrólitos) e, claro, o glicerol em alguns tipos de casos específicos. Todavia, como dito, a água é o mais indicado (mais barato e mais simples também) conferindo ótimos resultados.Segundo a Inter College, o atleta deve hidratar-se cerca de 2-3h antes da atividade física com o equivalente a 200-500ml de água, podendo a quantidade variar de acordo com as necessidades e vontades do indivíduo, caso necessite de mais água.E aí, o que está esperando para iniciar uma alimentação correta antes do seu treino?

Artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

SUCO VERDE NUTRITIVO

Ingredientes Utilizado:

- Abacaxi

- Água

- Hortelã

- couve

- limão

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e acrescente açúcar a gosto.O Suco nutritivo contem bastante vitamina c, todo tipo de vitamina contribui para reconstrução muscular.Muitos usam dos polivitaminícios, as vitaminas não parecer ter efeitos visíveis mais contribui para muitas coisas na função do nosso corpo.

REFEIÇÕES PRÁTICAS E RÁPIDAS

Você esta sem tempo para preparar boas refeições para manter a dieta? Então conheça já duas refeições práticas e rápidas para o seu dia-a-dia!Um dos principais combustíveis para o homem, é o **alimento**. Esta talvez seja uma necessidade tão primária e tão importante quanto respirar. Sem alimento não temos combustível nem para a vida e, quem dirá para realizar todos os processos metabólicos do corpo.Diversas são as **receitas anabólicas** que podem ser ajustadas para trazer diversos benefícios não só ao **ganho muscular**, perda de gordura ou outro fator estético, mas também, fatores de saúde.Acontece que com a correria do dia-a-dia contemporâneo, fica difícil elaborar métodos muito complexos de **refeições**, não é mesmo? Poucas pessoas mal tem tempo de sentar e comer com calma. Por isso, algumas estratégias básicas e fáceis podem ajudar grandemente a nutrir-se adequadamente e com praticidade e rapidez. Então, vamos conhecer algumas dessas receitas:

Sanduíche de atum light:

Ingredientes:
- 3 fatias de pão de forma integral
– Uma lata de atum light
– 30g de molho de tomate light
– 2 colheres de sopa de maionese light
– Alface e tomate

Preparo: Tire o líquido da conserva do atum enlatado, junte com a maionese e, se quiser adicione temperos como salsa, orégano, e o molho de tomate. Então, passe o recheio no pão alternando camadas do recheio, do pão e dos vegetais (alface e tomate) que pode ser previamente colocado na chapa para uma consistência crocante.Esta receita além das fibras e carboidratos complexos, possui uma ótima fonte de proteína animal, o peixe, que também é rico em DHEA e EPA, ácidos graxos importantes para a formação de eicosanóides antiinflamatórios, importantes a ajudara impedir a lipogênese e também a construir a massa cerebral.

Valor calórico aproximado: 230kcal

Sanduíche de franco com pasta de amendoim

- 3 fatias de pão de forma integral
– 100g de peito de frango temperado, cozido e desfiado
– 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
– Salsa a gosto.

Preparo: Cozinhe o peito de frango temperado a gosto e desfie-o. Após frio, misture com a pasta de amendoim. Se necessário for, adicione um pouco o do caldo do frango para misturar melhor. Passe o receio no pão e coloque alguns raminhos de salsa no meio para dar um sabor diferente.Este sanduíche muito usado nos estados unidos, possui ótimas fontes de gorduras insaturadas, proteínas de altíssimo valor biológico e carboidratos complexos com fibras, conferindo uma refeição completa e também rica em antioxidantes e ferro.

Valor calórico aproximado: 415kcal

Conclusão:

É possível manter sempre uma alimentação saudável e equilibrada usando formas práticas e rápidas para alimentar-se com um pouco de criatividade e muito sabor!

Artigo escrito por Marcelo Sendon

COMO DEVE SER O TREINAMENTO NA FASE DE DEFINIÇÃO MUSCULAR?

Entenda como deve ser feito o treinamento nesta fase de definição muscular e também alguns pontos importante para chegar ao objetivo.

Todo indivíduo que compactua minimamente com o fisiculturismo, deseja não tão somente obter uma aparência grande e densa, mas também, que apresente um certo grau de **definição muscular**. Aliás, se bem pararmos para avaliar, muitos indivíduos chegam a preferir maior grau de definição muscular do que de volume muscular, propriamente dito. Entretanto, é inevitável admitir que, se queremos mostrar músculos, temos de primeiro construí-los, do contrário, seria um tanto quando duvidoso tentar uma possível definição muscular no panículo adiposo e tampouco nos ossos, não é mesmo? Justamente por isso, recomenda-se a quaisquer tipos de indivíduos, que seja realizado um programa de aumento de massa muscular. Aumento esse que, normalmente está associado a treinamentos específicos de força e, claro, a outros inúmeros fatores sinergicamente combinados, dentre eles a dieta, o descanso, suplementação, uso de ergogênicos e as devidas periodizações. Esse nível de resultados, por conseguinte, não decorrerá igual para todos, visto em primeiro lugar, a genética, em segundo os fatores fenótipos e, claro, não podemos deixar de citar a dedicação pela qual é exercida na busca ao objetivo.Digamos que, o indivíduo tenha ganho massa muscular o suficiente naquele momento para achar que deve enfatizar um pouco a definição muscular, visto também, o possível aumento em seu percentual de gordura corpórea, fator esse que, dificilmente deixa de acontecer, por mais precisa que seja uma dieta de aumento de massa muscular.Então, ele **inicia o seu programa de definição muscular**, primeiramente modificando sua dieta, que, em geral será isso ou normocalórica ou reformulando a distribuição dos macronutrientes, deixando mesmo assim a dieta hipercalórica. Nestes casos, normalmente a fonte energética primária que é a primeira a ser reduzida: **Falo dos glicídios ou dos famosos carboidratos**.Após modificar sua dieta então, começa-se o **platô da modificação do treino** que, por vezes, mostra-se bastante controverso para a grande maioria. Mas, vamos coloca alguns pontos de vista em questão: **Primeiramente**, temos de saber que, para uma boa manutenção de massa muscular, o primeiro fator que realmente importará é a existência de energia para que aquele tecido não seja “desfeito” e seus substratos tendam a ir para vias metabólicas energéticas; em segundo, que haja síntese protéica e balanço

nitrogenado positivo na musculatura, visto a importância que devemos dar ao Turn Over protéico e, em terceiro, estímulos que não façam o músculo regredir ou "atrofiar" pouco a pouco (sim, quando não há uso ou supercompensação do mesmo, essa é a maior tendência). E é justamente o treinamento que pode interferir neste último fator fundamental. Desta forma, as pesquisas mais recentes vem demonstrando que a forma mais evidente para a síntese protéica, propriamente dita, ou hipertrofia miofibrilar (duradoura) é o **treinamento tensional**, através também do **aumento fisiológico e adaptativo de FORÇA**! Aquela velha história de que, deve-se necessariamente treinar em alto volume, com altas repetições, séries e mais séries, bi-sets, tri-sets, séries combinadas e assim por diante, vem cada vez mais sendo jogadas ao lado do que chamamos apenas de **hipertrofia sarcoplasmática**, que é o aumento de conteúdo líquido intracelular e no interstício. Essa hipertrofia, apesar de acontecer de maneira mais rápida, quando comparada a hipertrofia miofibrilar, é pouco duradoura e pouco efetiva para um REAL crescimento muscular. E não é a toa que não é nem um pouco infrequente observarmos na academia indivíduos até com uma aparência relativamente volumosa, mas, que é totalmente perdida caso ele pare por uma ou mais semanas com treino e, principalmente dieta.Em **segundo**, porém não menos importante, devemos saber a diferença que há entre o praticante de X modalidade e o atleta profissional, assim como, especificamente neste caso, devemos saber a real diferença entre um treinamento objetivando apenas a perda de gordura, seja por qual indivíduo for e o pre-contest em suas diferentes fases realizadas por um atleta.Quanto o assunto é a **redução do percentual de gordura**, o objetivo deve unicamente ser **reduzir os níveis de gordura acumulados no corpo**, mostrando uma melhor aparência e consequentemente densidade na qualidade muscular. E isso não é muito difícil de conseguir tendo determinação, dieta, treinamento e descansos a "todo vapor". Já um **pre-contest**, além de colocar isso entre seus objetivos, conta com suas outras fases como a DEPLEÇÃO E SUPERCOMPENSAÇÃO DE GLICOGÊNIO MUSCULAR NAS ÚLTIMAS SEMANAS, A SUPER-HIDRATAÇÃO SEGUIDA DA DESIDRATAÇÃO, ENTRE OUTRAS. Tendo isso em mente, temos de saber que, muito do que se é feito na segunda situação, ou seja, de um atleta que visa um campeonato ou o palco, é apenas meramente estético e momentâneo, tendo uma baixíssima durabilidade e, claro, jamais confundindo esporte profissional com busca à saúde.Esse segundo fator nos faz lembrar das famosas loucuras que acontecem por parte de pessoas que NÃO VISAM COMPETIÇÃO, fazendo desnecessariamente procedimentos que, não fazem sentido para quem deseja manter um corpo belo por um bom tempo. Afinal, é indiscutível que muitos desses procedimentos possuem caráter extremamente perfeccionistas, mas, como dito, com uma durabilidade que muitas vezes se quer passa de horas (não é a toa que vemos direto fisiculturistas que perdem um campeonato literalmente do dia pra noite ou da noite pro dia.). Esses procedimentos, muitos crêem que será duradouro e, acabam até por confundir, mais tarde, quando observam que, de fato não é, com o chamado efeito rebote, com um "possível metabolismo ruim" etc. E, normalmente acabam por se viciar em ciclos descoordenados de redução de percentual de gordura (me refiro a ciclos no sentido de programas dietéticos e de treinamento, não de substâncias ergogênicas, propriamente ditas) que os fazem estagnar e deixar de ter bons resultados, seja na própria busca pela definição muscular ou, seja no aumento de massa muscular.

O treinamento aeróbio

O **treinamento aeróbio** talvez seja a mudança mais drástica que deva mesmo ocorrer do **treinamentos na fase de definição muscular**. De maneira geral, sabe-se que para a redução no percentual de gordura e, consequentemente no aumento da definição muscular, faz-se **necessário um déficit calórico** para que o corpo passe a utilizar os estoques energéticos armazenados no panículo adiposo, em ausência de outras fontes energéticas como os carboidratos. Entretanto, esse vem sendo demonstrado como o não único fator para que isso ocorra, mas, apenas como mais uma possibilidade.Durante anos e, até hoje, sabe-se que uma atividade aeróbia que envolva cerca de 40-60% do VO2Máx é ideal para a queima de gordura corpórea. Mas, é injustificável, porém, acreditar que correr ou andar os mesmos 5 km por um mesmo indivíduo o fará perder mais ou menos GORDURA (e não necessariamente peso) se, não estivermos associados a inúmeros fatores, iniciando pelo genético, seguindo pelos protocolos combinados sinergicamente de dieta e treinamento, pelas condições fisiológicas, condições hormonais etc.Ao que se tem de bastante recente nas pesquisas realizadas com o treinamento aeróbio relacionado com a redução do percentual de gordura é o que chamamos de **HIIT**, ou seja, uma metodologia que, trocando por miúdos, possui altíssima intensidade (80

90% MHR) e curta duração. Isso, em primeiro lugar, faz com que o foco do indivíduo seja mantido, desconsiderando trabalhos que se tornem cansativos e massantes.Visando um curto trabalho que não permita a adaptação a intensidade do corpo, ou seja, uma busca constante pela progressão, o **HIIT** é um intervalado processo de diferentes níveis de intensidade e velocidades de realização de alguns movimentos, sejam eles, por exemplo, pular corda, correr, utilizar os aparelhos aeróbios de academia etc etc etc.O que o faz efetivo, é o consumo de oxigênio após o exercício físico (e, por conseguinte, aumento da capacidade máxima das enzimas mitocondriais) e não necessariamente o balanço energético, apesar de que, claro, este deve estar associado na dieta. Como diz CHRIS ACETO, por exemplo, não importa em qual momento você gaste ou dê um déficit de "X" calorias ao seu corpo, desde que esse déficit exista. Muito mais importante, então, torna-se a **oxidação da gordura armazenada** do que quaisquer outros fatores, quando relacionados ao exercício aeróbio. Outro fator que também o faz efetivo são os possíveis estímulos hormonais e aumento nos níveis de testosterona que, algumas pesquisas já vêm relatando também.É importante lembrar que, devido a alta intensidade, um trabalho em HIIT deve ser seguido também de uma recuperação maior e, jamais deve ser realizado em jejum, primeiramente pela queda brusca de performance, segundo, pela possível e altíssima chance de complicações relacionadas à glicemia, complementando que, quanto maior o consumo de carboidratos durante o exercício, então, maior será a oxidação de lipídios após o exercício, lembre-se disso!Por fim, deve-se saber que, independentemente de HIIT ou aeróbio de baixa intensidade (sendo que ambos, na realidade beneficiam diversos grupos diferentes de pessoas), faz-se necessário avaliar as condições fisiológicas e a individualidade fisiobiológica de cada indivíduo, propondo então o melhor seguimento.

Conclusão

Visando uma **boa oxidação da gordura armazenad**a no copo e, por conseguinte, buscando a definição muscular, muitos são os métodos que podem ser utilizados para tal relacionados ao treinamento. Treinamentos que vem sendo demonstrados como mais eficazes nos últimos anos de pesquisas relacionadas a tal, podem ser tidos como um seguimento básico para a maioria dos indivíduos, visto que, optando pelo que se tem mostrado mais efetivo, as chances de erro são relativamente menores. Entretanto, não podemos desconsiderar métodos que também foram e ainda são utilizados durante anos e anos decorrentes dentro do esporte. Portanto, o que faz mais útil é avaliar as condições fisiobiológicas individuais de cada um, propondo então, os melhores métodos de treino, sejam eles aeróbios ou não.Indiscutivelmente, apesar disso tudo, o fator que mais interferirá e jamais deverá ser esquecido quando o assunto for reduzir o percentual de gordura, mantendo, preservando ou até mesmo melhorando a qualidade e densidade muscular é o dietético. Portanto, jamais o negligencie-o e, sempre busque auxílio profissional!

Bons treinos!

ARTIGO ESCRITO POR MARCELO SENDON

COMO COMER PODE AUMENTAR SUA PRODUTIVIDADE

A ciência é incrível. Biologicamente falando, você tem a chance de se renovar totalmente a cada sete anos: nesse período, cada uma de suas células é trocada por outras que seu corpo produziu. Mas você pode acelerar uma mudança positiva em si mesmo todos os dias, se quiser, com nada mais que boa vontade. Como? Através de mudanças alimentares, que podem ter um impacto enorme sobre a sua energia. Segundo a Organização Mundial da Saúde, nutrição adequada pode aumentar seus níveis de produtividade em 20%, em média.

ALIMENTO E CÉREBRO

Diferentes ingredientes entram no cérebro de formas diferentes. Eles podem lhe ajudar tanto a se concentrar, quanto a perder o foco.Tudo o que comemos, no fim, será "quebrado" a uma coisa: glicose. A glicose é o

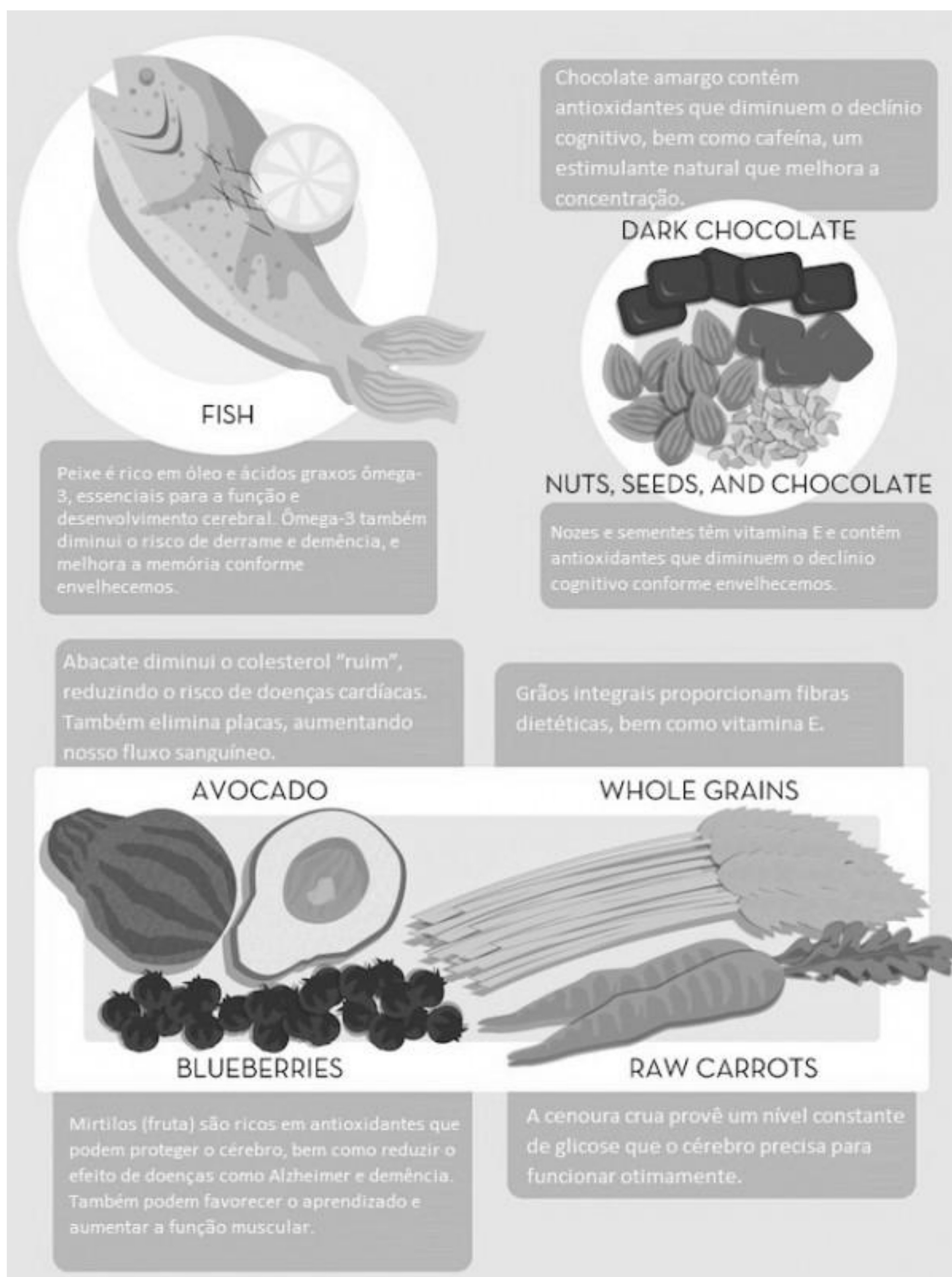
nosso combustível, o que mantém o nosso cérebro acordado e em alerta. Sendo assim, em todos os momentos, temos um certo nível de glicose no sangue.Para maximizarmos nossos resultados, temos que estar em pleno controle de como liberar glicose para o nosso sangue e nossos cérebros. Certos alimentos liberam glicose rapidamente, enquanto outros o fazem mais lentamente, e de forma mais sustentável. O cérebro funciona melhor com cerca de 25 gramas de glicose circulando no sangue, o que é aproximadamente a quantidade encontrada na banana.Você pode obter 25 gramas de glicose em seu sangue de várias maneiras. Você pode comer um donut, ou uma pequena tigela de aveia. A curto prazo, não há praticamente nenhuma diferença para a atividade cerebral.Ao longo de 8 horas de trabalho, no entanto, as diferenças são espetaculares. Depois de comer o donut, nós liberamos glicose em nosso sangue muito rapidamente. Isso significa que teremos cerca de 20 minutos de extrema atenção. Então, o nosso nível de glicose vai cair rapidamente, deixando-nos sem foco e facilmente distraídos. A aveia, por outro lado, libera sua glicose muito mais lentamente. Isso significa que teremos um nível de glicose constante, melhor foco e níveis mais elevados de atenção. Outro fator importante são os seus níveis de leptina. A leptina sinaliza para o cérebro o quão satisfeito você está. Um donut não vai sinalizar para seu cérebro que você já está cheio por um longo tempo, enquanto o contrário ocorre com a aveia.Existe ainda mais uma diferença-chave entre um donut e uma tigela de aveia: o índice glicêmico. Alimentos com um baixo índice glicêmico liberam glicose gradualmente na corrente sanguínea. Esta liberação gradual ajuda a minimizar oscilações de pico de açúcar no sangue e otimizar a capacidade intelectual e foco mental.O menor índice glicêmico aparece na soja (18), e o mais alto vem com o arroz branco (88).

ONDE, QUANDO E COM QUEM

É importante conhecer os potenciais (bons ou ruins) dos alimentos, mas o contexto no momento de comer também tem um impacto igualmente poderoso no que escolhemos comer, e, portanto, na nossa produtividade.Por exemplo, nunca podemos estar com fome. Só para colocar em perspectiva o quanto a fome vai lhe deixar mal humorado, pesquisas mostram que juízes com fome dão sentenças mais severas.Estar com fome ou saltar alguma refeição pode arruinar várias horas de sua produtividade. Um estudo com alunos em idade escolar provou isso na prática. Todas as crianças em uma classe foram orientadas a não tomar café da manhã. Depois, por atribuição aleatória, metade das crianças recebeu um bom café da manhã na escola. Durante a primeira parte da manhã, as crianças que comeram aprenderam mais e se comportaram melhor (segundo os monitores, que não sabiam quais crianças tinham comido). Mais tarde, todos os alunos receberam um lanche saudável no meio da manhã, e as diferenças desapareceram “magicamente”.Outra coisa é atentar para as porções que você consome. Se você sempre acaba comendo porções muito grandes, que lhe deixam muito cheio no almoço e muito cansado algumas horas depois, experimente comer em um prato menor. Você vai automaticamente comer menos, e muitas vezes vai acreditar até que está comendo mais, porque a ilusão da comida em um prato menor a faz parecer maior. Comer em um prato menor vai lhe encher mais, e fazer a diferença de uma hora de produtividade por dia.Preste a atenção também em com quem você está comendo. Pesquisas mostram que comer com amigos que têm excesso de peso faz você comer mais. Se sua garçonete tiver sobrepeso, você pode acabar comendo mais. Se tiver uma grande variedade de alimentos, você vai comer mais. Se for uma mulher comendo ao lado de um homem, vai comer menos. A dica aqui é escolher bem o contexto de sua refeição, e não deixar seu subconsciente levar dicas do ambiente tão a sério. Outra coisa sobre o ambiente: somos extremamente propensos a comer o que está à vista e perto de nós. O famoso pesquisador Brian Wansink afirmou que somos três vezes mais propensos a comer a primeira coisa que vemos em nosso armário do que a quinta coisa. Então, para comer menos, ou mais saudável, reorganize o posicionamento dos alimentos em seu armário, e certifique-se de que as “coisas gordas” não fiquem à vista, enquanto as mais saudáveis tenham mais exposição. Por fim, uma boa maneira de sempre alimentar o cérebro com combustível, mas não comer demais, é fazer três refeições diárias menores (use os pratos menores!) com dois lanches saudáveis no meio, específicos para manter o cérebro em plena velocidade. Desta forma, você não tem que mudar muito seus hábitos, e ainda aumentar sua produtividade.

ALIMENTOS QUE ALIMENTAM O CÉREBRO – E A PRODUTIVIDADE

Confira alguns alimentos que a Organização Mundial da Saúde e os especialistas consideram saudáveis e bons para a atenção e o foco:



Se você não quiser comer melhor pela sua própria saúde e produtividade, pense nos seus filhos e netos: pesquisadores afirmam que eles serão o que você come. Tudo o que você ingere pode se traduzir em mudanças que serão transmitidas através de seus genes. Não se cuidar seria, portanto, bastante egoísta.[LifeHacker]

POUCA PROTEÍNA = MUITA GORDURA CORPORAL



Segundo um novo estudo, pessoas que consomem constantemente mais calorias do que queimam por dia perdem massa muscular e acumulam gordura corporal mais facilmente se suas dietas contêm poucas proteínas e muita gordura e carboidrato.A pesquisa incluiu 25 pessoas que viveram em um centro de pesquisa cuidadosamente controlado por até três meses, se exercitando muito pouco. Em dois desses meses, todos os homens e mulheres intencionalmente comeram cerca de 1.000 calorias por dia a mais do que o necessário para manter seu peso, mas consumiram quantidades diferentes de proteínas.Pessoas designadas para uma dieta de baixa proteína ganharam cerca de metade do peso do que aquelas que fizeram uma dieta padrão ou de alta proteína – mas ganharam uma porcentagem muito maior de gordura corporal, em vez de massa corporal magra, que inclui músculos.No grupo de baixa proteína, aproximadamente 90% das calorias extras por dia foram armazenadas como gordura corporal, enquanto que nos outros grupos, apenas 50% das calorias adicionadas tornaram-se gordura, e a maior parte do restante foi queimada. Pessoas que fizeram a dieta de baixa proteína perderam uma média de 0,68 quilos de massa magra, enquanto as pessoas que fizeram dieta normal e de alta proteína ganharam cerca de 2,5 a 3,5 quilos, respectivamente.Os participantes do estudo eram saudáveis e relativamente jovens (entre 18 e 35 anos), e embora alguns estavam com sobrepeso, nenhum era obeso. Antes do experimento com a proteína começar, cada um gastou cerca de 2 a 3 semanas com pesquisadores para identificar a ingestão diária de calorias que mantém seu peso atual. Os pesquisadores desencorajaram os participantes a se exercitar.Na segunda fase do estudo, os participantes foram aleatoriamente designados para uma das três dietas com níveis diferentes de proteína e começaram a comer mais que o necessário. Os cientistas acompanharam o peso corporal e o número de calorias queimadas. A cada duas semanas, os pesquisadores também mediram a massa corporal gorda e a magra usando um tipo de raio-X.Pessoas no grupo de baixa proteína ganharam cerca de 3,18 quilos, em média, comparado a 5,9 quilos no grupo de proteínas normais e 6,35 quilos no grupo de alta proteína. Todos os três grupos ganharam mais ou menos a mesma quantidade de gordura corporal, mas apenas o grupo de baixa proteína realmente perdeu massa muscular.As descobertas desmascaram uma teoria de décadas, apoiada por uma pesquisa mais recente, que as dietas de baixa ou de alta proteína podem lutar contra o ganho de peso, enganando o corpo para “dispensar” o excesso de calorias sem armazená-las.“Você não engana a natureza através da adição ou diminuição de proteína. Não há como enganar os processos metabólicos que armazenam o excesso de calorias como gordura”, explica o autor do estudo, Dr. George A. Bray.Os resultados sugerem também que o consumo mínimo de proteínas que as autoridades de saúde atualmente recomendam – nos EUA, 46 gramas por dia para mulheres, e 56 gramas por dia para homens – podem não ser suficiente para manter a massa muscular em algumas pessoas. Os participantes do estudo precisaram consumir, pelo menos, 78 gramas de proteína por dia para evitar perda muscular.David Heber, diretor do Centro para Nutrição Humana da Universidade da Califórnia em Los Angeles, diz que a maioria das pessoas deve consumir cerca de 20% de suas calorias totais em proteína. Em comparação, os três grupos do estudo tiveram cerca de 5%, 15% e 25% de suas calorias provenientes de proteínas; as pessoas na dieta de baixa proteína comeram apenas 47 gramas de proteína por dia.Bater a meta de 20% não exige uma dieta rica em gordura e proteína, no entanto. Ao confiar em alimentos com baixo teor de gordura, mas muita proteína, como carnes brancas, peixes de mar, iogurte e queijo cottage desnatado, as pessoas podem obter proteína suficiente e permanecer dentro de seu orçamento de calorias. “A proteína ajuda a controlar o apetite e manter massa corporal magra”, diz Heber.No final do estudo, pessoas que tinham comido dieta normal ou alta em proteína queimaram mais calorias enquanto seus corpos estavam em repouso, enquanto o gasto calórico em repouso permaneceu o mesmo para o grupo de baixa proteína.Segundo pesquisadores, o corpo gasta mais calorias quando constrói músculo do que quando armazena gordura.Pessoas nos Estados Unidos e outros países industrializados tendem a comer uma dieta rica em gordura e carboidratos e pobre em proteína, e os resultados mostram que consumir em excesso essa dieta leva as pessoas a ganhar gordura.Além de perder peso, as pessoas que estão

com sobrepeso ou são obesas devem consumir proteína adequada e se concentrar em melhorar a sua proporção de gordura corporal para massa muscular magra. A quantidade adequada de proteínas é cada vez mais importante à medida que envelhecemos, porque as pessoas tendem a perder massa muscular à medida que ficam mais velhas.[CNN]

COMPORTAMENTO É MELHOR PARA EMAGRECER DO QUE REMÉDIOS

Intensidade nas ações: segundo cientistas de um centro de saúde em Portland (Oregon, EUA), esse é o segredo para emagrecer. Quanto maior a quantidade de atitudes físicas e psicológicas, simultâneas, maior a chance de perder peso de maneira notável. As ações comportamentais, como explicam os médicos, ganham destaque nessa proposta.Em um estudo feito com 58 clínicas de Portland, pessoas obesas que passaram por tratamentos comportamentais perderam em média de 3,2 quilos entre 12 e 18 meses. Em tratamentos intensivos, o resultado foi ainda superior. Entre 12 e 29 sessões, os pacientes perderam entre 4 kg e 6,8 kg.Essa terapia intensa recebeu dos médicos o nome de “Tratamento compreensivo”. Trata-se de um pacote de medidas para reduzir o peso. Sessões de exercícios, dietas com calendário e pequenas atitudes saudáveis, tudo aplicado ao mesmo tempo. A medicação, nesse caso, vira um fator secundário.Estes conceitos têm sido usados para o que os médicos chamam de rastreamento da obesidade. A medicina considera como rastreamento (screening, no termo em inglês), a grosso modo, um diagnóstico rápido feito a partir de testes práticos. No contexto do tratamento comportamental, uma série de indicadores poderiam dizer, rapidamente, o quanto cada paciente é propenso a virar obeso. Mas os pesquisadores de Portland afirmam que se deve tomar cuidado para não tirar conclusões apressadas. Afinal, como eles explicam, diagnosticar que uma pessoa está precisando emagrecer, quando na verdade ela não precisa, pode ser mais nocivo do que se imagina. [Reuters]

APÓS O EXERCÍCIO, LEITE PODE SER A MELHOR OPÇÃO

Quando se trata do melhor líquido para beber antes, durante ou após exercícios físicos, a melhor pedida é água ou isotônicos, certo? Errado. Cientistas estão dando suporte científico para casos como o de Matt Whitmor, um instrutor de ginástica londrino. “Eu faço isso religiosamente”, conta. Ele começou a beber leite após o exercício cerca de 10 anos atrás, quando não podia pagar suplementos caros ou shakes de proteína. “O leite me ajuda a recuperar mais rapidamente e eu me sinto ótimo depois de bebê-lo”, explica. Agora, ele odeia treinar sem leite. Os benefícios de saúde do leite – que tem carboidratos e eletrólitos, cálcio e vitamina D – já são bastante conhecidos. A novidade fica por conta da constatação de que a bebida contém também as duas melhores proteínas para a reconstrução dos músculos – o que ajuda no desempenho de atletas. Os músculos se danificam após uma bateria intensa de exercícios aeróbios como correr, jogar futebol ou andar de bicicleta. A caseína e a proteína do soro do leite (também conhecida como “whey protein”) são precisamente o que o organismo necessita para regenerar músculos rapidamente. A nutricionista do Medical Research Council do Reino Unido, Glenys de Jones, explica que o conteúdo de proteína de leite torna-o uma bebida pós-exercício ideal. “O leite fornece os blocos de construção de que você precisa para construir novos músculos”, compara Glenys, que não tem laços com a indústria de laticínios. Ela lembra que as bebidas esportivas, embora substituam principalmenteos carboidratos e eletrólitos perdidos, elas geralmente não possuem os nutrientes necessários para os músculos se regenerarem. Especialistas têm se dividido sobre a eficiência do leite como bebida esportiva. Além dos cientistas, os produtores de leite também estão espertamente ansiosos para entrar no mercado multibilionário, muitas vezes patrocinando pesquisas sobre os benefícios do leite de atletismo. E assim, o debate continua com o leite recendo muita atenção. Em um estudo publicado na Revista AppliedPhysiology, Nutrition and Metabolism, os pesquisadores descobriram que pessoas que beberam leite após o treinamento foram capazes de se exercitar durante mais tempo na sua próxima sessão, se comparado às pessoas que haviam ingerido bebidas esportivas ou água. “É a forma de hidratos de carbono e os nutrientes do leite que é mais importante”, analisa Emma Cockburn, professora de esportes e treinadora da Universidade de Northumbria, Inglaterra e responsável pelo estudo. Emma aconselha os atletas a beber leite imediatamente após o treino. “Os danos causados pelo exercício levam a

um colapso das estruturas de proteínas nos músculos, mas isso só acontece entre 24 e 48 horas mais tarde", explica. Se os atletas beberem leite logo após o exercício, no momento em que ele for digerido, os nutrientes do leite já estarão prontos para serem absorvido pelos músculos que foram atingidos. Por ser esvaziado do estômago mais lentamente do que as bebidas esportivas, o leite mantém o corpo hidratado por mais tempo. Para as pessoas que não gostam da ideia de beber leite puro, os especialistas recomendam adicionar um pouco de chocolate ou outro sabor artificial. Nos Jogos Olímpicos de Pequim, o nadador Michael Phelps, oito medalhas de ouro na competição, costumava tomar uma bebida de leite aromatizado entre as provas. Entretanto, alguns especialistas alertaram que beber leite após o exercício não é para todos. Catherine Collins, nutricionista e porta-voz da Associação Dietética Britânica, argumenta que, enquanto o leite pode ser benéfico para os atletas de elite que queimam milhares de calorias por dia durante o treinamento intensivo, o leite pode trazer más consequências para frequentadores ocasionais de academia. "O achocolatado, principalmente, pode adicionar calorias indesejadas após o exercício", sustenta. Além disso, porque é mais difícil de digerir, as pessoas só devem beber leite depois que terminar o exercício, não durante. [msnbc]

COMO NOSSOS MÚSCULOS AUMENTAM?

Como qualquer fisiculturista pode comprovar, os músculos crescem quando fazemos mais exercícios e musculação. Agora, uma nova pesquisa explica como as células musculares transformam os exercícios de levantamento de peso e outras atividades físicas em mais massa muscular.O segredo está na química produzida pelas células musculares durante atividades como levantamento de peso, quando sinais de células-tronco musculares se multiplicam e assumem a carga. Uma substância, chamada de fator de resposta ao soro sanguíneo (SRF, na sigla em inglês), aciona as células-tronco musculares para que se proliferem e se transformem em fibras musculares. Mais fibras musculares significam maiores músculos e mais força.As descobertas podem levar a novas formas de combater a atrofia muscular associada à idade e doenças, de acordo com cientistas franceses. Esse sinal de fibra muscular controla o comportamento das células-tronco e o crescimento muscular. Usando ratos que foram geneticamente modificados, com falta de SRF nos músculos, pesquisadores descobriram que sem a substância, o sobre carregamento dos músculos não impulsiona o crescimento deles. [LiveScience]



COMO TREINAR MENOS E AUMENTAR SUA PERFORMANCE E SAÚDE

Recentemente, publicamos um artigo (7 segredos olímpicos para vencer na vida) sobre dicas de atletas para superar obstáculos. O esforço e a dedicação eram parte importante desse pacote. No entanto, ficou claro que esforço demais pode ter efeitos negativos.Agora, um estudo da Universidade de Copenhagen (Dinamarca), publicado no periódico científico Journal of Applied of Physiology, concluiu que um novo método de treino aumenta a performance e a saúde de corredores, reduzindo pela metade o tempo total de treino.Nesse caso, mais é menos. Ou seja, os atletas treinam por menos tempo, mas tem uma melhora significativa no desempenho e, surpreendentemente, na saúde.Esse novo método de treinamento é chamado de "conceito de treinamento 10-20-30". O 10-20-30 consiste em corrida de baixa de intensidade de um quilômetro, seguida por 3 a 4 blocos de 5 minutos de corrida, intercalados por 2 minutos de descanso.Esses blocos são compostos por 5 intervalos de um minuto, divididos em 30, 20 e 10 segundos de corrida em baixa, moderada e máxima intensidade, respectivamente. Ou seja:

- 1 quilômetro de aquecimento
- **Bloco 1**
- 10 segundos de corrida de alta intensidade

- 20 segundos de corrida de intensidade moderada
- 30 segundos de corrida de baixa intensidade (toda a sequência 5 vezes)
- Descanso de 2 minutos
- **Bloco 2**
- Idem bloco 1
- **Bloco 3**
- Idem bloco 2

Com isso, é necessário apenas 30 minutos de treino por dia, e já é possível ter um significativo aumento de desempenho, por exemplo, em corridas longas, como de 5 quilômetros. E, o melhor, a saúde melhora também.

O estudo

18 corredores moderadamente treinados participaram da pesquisa. Ao longo de sete semanas praticando o novo método "10-20-30", os atletas melhoraram o desempenho em uma corrida de 1.500 metros em 23 segundos, e o desempenho em uma corrida de 5 quilômetros em quase um minuto, mesmo treinando apenas metade do tempo que costumavam treinar antes.O bem-estar emocional dos participantes também aumentou, conclusão feita a partir de questionários que eles responderam antes e depois do período de 7 semanas. No geral, os pesquisadores descobriram uma redução do estresse emocional nos corredores treinando com o novo método.Os atletas 10-20-30 também exibiram menor pressão sanguínea e menor colesterol no sangue. "Ficamos muito surpresos ao ver uma melhoria no perfil de saúde, considerando que os participantes já treinavam há anos", disse o autor do estudo, Jens Bangsbo. "Os resultados mostram que o treinamento muito intenso tem um grande potencial para melhorar o estado de saúde de atletas já treinados".

COMO MANTER UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Conseguir manter uma rotina de exercícios é uma luta para muitas pessoas, mas isso pode ser mais fácil agora, com novas dicas com base científica. Pesquisadores estão começando a desvendar o que nos torna mais propensos a continuar cumprindo um regime de exercícios e as estratégias que podemos empregar para aumentar nossa força de vontade.A chave de tudo é ter confiança e acreditar que você é capaz de se manter dentro de um programa de exercícios. Os pesquisadores chamam esse tipo de confiança focada de autoeficácia. As pessoas que são mais eficazes tendem a buscar as tarefas mais desafiadoras, trabalhar mais e não desistir, mesmo com possíveis falhas ocorridas anteriormente.Nem tudo está perdido, entretanto, para aqueles incapazes de reunir autoeficácia. A pesquisa mostrou que existem maneiras de aumentar a confiança a partir de metas específicas. Quando a confiança para realizar alguma coisa está em falta, muitas vezes uma pessoa não vai tentar iniciar uma nova rotina de exercícios, ou vai parar no primeiro sinal de dificuldade.As estratégias para aumentar a autoeficácia incluem lembrar-se de sucessos anteriores, observar outras pessoas fazerem algo que você acha difícil e listar o apoio dos outros. Com esses passos simples, sua confiança aumentará ainda mais.Pesquisadores identificaram habilidades cognitivas e estratégias específicas em adultos mais velhos que mantêm programas de exercícios. Os pesquisadores realizaram testes cognitivos em 177 homens e mulheres na faixa dos 60 anos e no início dos 70, analisando também quantas vezes eles estabeleciam metas para si próprios, monitoravam seus progressos e estavam envolvidos em comportamentos de autorregulação. Os processos de autorregulação estão ligados com nossa capacidade de planejar e programar a atividade física em nosso cotidiano, evitando ações como sentar em frente à televisão enquanto você poderia estar caminhando.Os participantes do estudo foram aleatoriamente designados para um programa de caminhada ou de alongamento e tonificação, se reunindo três vezes por semana durante um ano. Aqueles que estavam presos ao seu programa eram os mais capazes de realizar multitarefas e controlar os comportamentos indesejáveis. Aqueles que definiam metas frequentemente, controlando o tempo, monitorando o próprio comportamento e recrutando apoio de terceiros tiveram maior participação nos programas de exercícios.Ou seja, se está difícil manter uma rotina de exercícios, construa sua confiança e acredite que você é capaz. Crie metas e não hesite em se inspirar em quem já conseguiu as atingir.

OMELET PROTEICO

Receita de omelete com muita proteína e pouco carbo. Mais uma opção para a sua dieta!Omelete é um alimento utilizado pela maioria dos fisiculturistas, sejam amadores ou profissionais. É uma refeição fácil de fazer, não faz muita sujeira e você pode controlar a quantidade de proteína facilmente através das claras do ovo.

Receita

- Ingredientes
5 claras
1 ovo inteiro
1 colher (sopa) de leite
1 tomate picado
Sal e pimenta a gosto
1 colher (sopa) de cebola
1 fatia de queijo branco ou mussarela de Búfala picada (aproximadamente 50 g)
Azeite ou manteiga para lubrificar a frigideira.

- Preparo
Bata 1 clara em neve.
Reserve.
Nas outras quatro claras mexa o leite, o tomate, o sal, a pimenta, a cebola, a salsa e o queijo.
Misture delicadamente as claras a essa mistura
Espalhe o azeite ou manteiga na frigideira antiaderente e leve ao fogo para esquentar.
Quando quente despeje a mistura e frite, primeiro um lado, delicadamente, depois o outro.

Pronto!

Você fez uma refeição com cerca de 26 gramas de proteínas e pouquíssimos carboidratos! Se você acha pouco é só dosar o omelete com mais claras e não tenha medo da gema, já está mais do que provado que ela tem mais benefícios do que malefícios!

Agora é só comer!

CLARA DE OVO COM ATUM

Refeição extremamente saudável, com muita proteína, e com poucas calorias, gorduras e carboidratos.

Ingredientes:

5 Claras de Ovo
100g Atum Ralado em Conserva

Modo de Preparo:
Frite a clara em uma frigideira antiaderente, sem óleo e depois faça o mesmo processo com o atum. Cozinhe cada um, separadamente, depois de pronto misture-os. Tempere com sal e pimente a gosto.

Informações Nutricionais:
Calorias: 273 kcal

Proteínas: **41,35g**
Carboidratros: 3,63g
Gorduras: 9,85

Comentários:
Receita testada e aprovada, pode-se usar batata-doce para acompanhar e aumentar a quantidade de calorias e carboidratos.

REFEIÇÃO LÍQUIDA PRÁTICA E ANABÓLICA

Uma refeição líquida é um grande aliado das pessoas com dificuldades para consumir refeições sólidas, seja por falta de tempo ou apetite.Extremamente simples, porém prático e o custo x benefício é muito superior a qualquer substituto de refeição no mercado.

- 500 ml leite desnatado – 15 g proteína, 27 g carboidrato, **0 g gordura**
- 100g farinha de aveia – 14,2 g proteína, 60g carboidrato, 7,2g gordura
- 28g albumina(neste caso foi usada a Albumina Salto's) – 22 g proteína, **0 g carboidrato, 0 g gordura**

Qualquer criança pode preparar e os valores nutricionais são de botar inveja em qualquer substituto de refeição.

Quantidade total de proteínas: 51g
Quantidade total de carboidratos: 87g
Quantidade total de gorduras: 7,2g
Quantidade total de calorias: 634 kcal

Apesar da quantidade de calorias ser alta, as mesmas são de ótimas fontes e perfeitas para quem está em bulking.

MINGAU ULTRA PROTEICO

Ingredientes:

12 claras de ovos
1 gema
50g(meia-xícara) de farinha de aveia

Preparo:

Bata as 12 claras e gema no liquidificar junto com 50g de farinha de aveia, jogue tudo em uma uma panela com fogo alto. Aqueça e mecha com uma colher até que a misture ganhe consistência, tire do fogo e aproveite a sua refeição.

Valor Nutricional:

Proteínas: 45g (média arredondada)
Carboidratos: 33g (baixo índice glicêmico)
Fibras: 5g

CONTEÚDO EXTRA - CURSO DE MUSCULAÇÃO

Introdução

Atividade física procurando modelar o corpo existe entre os seres humanos desde o início dos tempos. Na primeira unidade deste curso, você vai aprender sobre o conceito de músculo e o que é sistema muscular. Saberá, também, como a musculação se transformou na história da humanidade até o desenvolvimento do culturismo. Além disso, conhecerá o mito de Milon de Crotona, um dos primeiros a utilizar as atividades físicas para adquirir força e musculatura. Na segunda unidade, você aprenderá sobre esteroides anabolizantes e poderá refletir sobre as questões que acompanham o uso desta polêmica substância. Verá, também, como o alongamento e a flexibilidade são fundamentais para uma saudável prática de musculação. Poderá analisar como uma dieta balanceada é ideal para uma prática esportiva que usa a força. Ainda nesta unidade, terá exemplo de uma sequência de treino básico de força muscular. Na última unidade, você aprenderá sobre o que é Educação Física e acompanhará sua trajetória na história da humanidade e perceberá como ela é importante para o desenvolvimento da sociedade. Conhecerá os princípios de Joe Weider, o norte-americano responsável pelo nível que o culturismo alcançou hoje, e entenderá o porquê sua técnica é tão usada em academias e demais situações de treino de hipertrofia. Por fim, terá exemplo de uma sequência de treino avançado de força muscular.

Bom estudo.

Unidade 1 – O músculo e a musculação

Olá, Nesta unidade, você aprenderá sobre o conceito de músculo e saberá o que é sistema muscular. Aprenderá também o que é musculação, acompanhará sua trajetória na história da humanidade e perceberá como ela é importante para o desenvolvimento do culturismo. Por fim, conhecerá o culturismo e seus conceitos a respeito da sua prática no mundo atual.

Bom estudo!

1.1 - O que é músculo?

Músculo é um conjunto de células que existem em diversos seres vivos. No caso do ser humano, os músculos são formados por células organizadas, capazes de contrair e relaxar, produzindo os movimentos do corpo. Os Músculos só exercem força de maneira indireta, ou seja, não movem objetos ou os pesos. Os músculos movimentam os ossos, que giram de acordo com as articulações, assim transportam a força por todo o corpo até mover um objeto. Todo esse processo acontece com estímulos de dentro para fora. Os músculos têm a capacidade de transformar energia química em energia mecânica, isto é, a energia que o corpo ganha através dos alimentos, por exemplo, é transformada em uma força necessária para o movimento. O ser humano nasce com os músculos necessários para viver. Mas eles se desenvolvem de uma maneira adequada por meio de uma boa dieta nutritiva, ou por um tratamento hormonal, mas sempre acompanhados de exercícios físicos. Após a adolescência, os meninos são os mais favorecidos para ganhar força da musculatura, devido à quantidade dos hormônios masculinos serem maiores que os femininos neste período de vida. Internamente, pelos músculos circulam inúmeros vasos sanguíneos, através dos quais passam alimento e oxigênio que auxiliam o trabalho muscular, ou seja, o contrair e o expandir.Os músculos não relaxam nem durante o nosso sono. Eles mantêm uma contração mínima, ficando em alerta para uma possível expansão repentina. No entanto, o músculo entra em fadiga quando trabalha em excesso, são as dores musculares.

Normalmente se classifica os músculos em dois tipos:

1 - os voluntários (esquelético) - contraem os movimentos corporais.
2 - os involuntários (víscera) - responsáveis pelo movimento no interior do corpo.
Sobre estes dois tipos de músculos, voltaremos ao assunto ao longo do curso. Por enquanto, é importante saber que os músculos não aceitam meio termo. Quando são pouco usados causam atrofiamento; por outro lado, se usados de maneira exagerada, podem causar ferimentos.

1.2 - O Sistema Muscular

No corpo humano existe uma enorme variedade de músculos, dos mais variados tamanhos e formatos, somando, aproximadamente 650 músculos. Cada músculo possui o seu nervo motor que se divide em muitos ramos para poder controlar todas as células do músculo. As divisões destes ramos terminam em um mecanismo conhecido como placa motora. O sistema muscular é capaz de efetuar imensa variedade de movimentos, que são controladas e coordenadas pelo cérebro. É sempre importante considerar os músculos em relação à postura, é muito comum, quando ocorre o encurtamento dos músculos, o indivíduo sentir dores. Para evitar essas incômodas dores, o indivíduo passa a adotar uma postura inadequada, gerando lombalgias, cervicalgia, dores no nervo ciático, entorse de tornozelo, tendinites e outras doenças. Para que estes encurtamentos não se transformem em problemas graves como os citados, é imprescindível tratamento específico para o desenvolvimento mínimo necessário dos músculos.


Lombalgia


cervicalgia

Como vimos no tópico anterior, os músculos são órgãos constituídos principalmente por tecido muscular, especializado em contrair e realizar movimentos, geralmente em resposta a um estímulo nervoso. Os músculos podem ser formados por três tipos básicos de tecido muscular:

1 - Tecido Muscular esquelético.
2 - Tecido Muscular liso.
3 - Tecido Muscular cardíaco.

1 - Tecido Muscular Estriado Esquelético
São faixas alternadas transversais, claras e escuras. Suas estrias resultam do arranjo regular de microfilamentos formados pelas proteínas actina e miosina, responsáveis pela contração muscular. A célula muscular estriada chamada fibra muscular, possui inúmeros núcleos e pode atingir comprimentos que vão de 1mm a 60 cm.

2 - Tecido Muscular Liso
Está presente em diversos órgãos internos (tubo digestivo, bexiga, útero) e também na parede dos vasos sanguíneos. As células musculares lisas são uninucleadas e os filamentos de “actina” e “miosina” se dispõem em hélice em seu interior, sem formar padrão estriado como o tecido muscular esquelético. A contração dos “músculos lisos” é geralmente involuntária, ao contrário da contração dos “músculos esqueléticos” que recebem vários comandos.

3 - Tecido Muscular Estriado Cardíaco

Está presente no coração. Ao microscópio, apresenta estriação transversal. Suas células são uninucleadas e têm contração involuntária.

Desenho dos tipos de Tecidos Muscular:



Existe, porém, uma categoria de músculos que é muito encontrada nos animais, são os músculos cutâneos. No ser humano, esses músculos são pouco desenvolvidos e sua maior parte é encontrada na cabeça e no pescoço, são os chamados músculos mímicos. As células musculares são chamadas de "fibras". Elas também têm a capacidade de mover-se, portanto o movimento não é característica exclusiva do músculo. No século XVII, período marcado pelo surgimento do método científico, descobriu-se, com a ajuda de um microscópio, que as células espermáticas possuíam movimento. Portanto, há uma grande variedade de células capazes de mover-se, como, por exemplo, os glóbulos brancos que viajam pelo sangue até os tecidos onde vai atuar e o movimento dos cílios (pelos) na superfície de algumas células como no Sistema Respiratório.Existem três planos perpendiculares de movimentos que dividem o corpo humano em duas partes ou metades diferentes. Cada um destes tem dois nomes aceitáveis, em razão de sua natureza descritiva. A divisão desta musculatura consiste em:

- Plano Mediano – divide o corpo nas metades direitas e esquerda.

- Plano Frontal – divide o corpo nas metades anterior e posterior.

- Plano Horizontal – divide o corpo nas metades superior e inferior.

A seguir, apresentaremos uma lista contendo os principais músculos do corpo humano e suas respectivas funções.

Trapézio: é o mais superficial dos músculos da região posterior do tórax, tem a forma de um trapezóide. Ele eleva, abaixa, retrai e faz a rotação da escápula. Recobre músculos adjacentes como o levantador da escápula e rombóides maior e menor (o levantador da escápula eleva a escápula e os rombóides fazem a sua retração).

Grande Dorsal: É um músculo de grandes dimensões, triangular, que recobre inferiormente a parede póstero-lateral do tórax. Ele produz a extensão, adução e rotação medial do ombro.

Glúteo Máximo: É um músculo volumoso, situado superficialmente na região glútea. Cobre os músculos glúteos médio e mínimo (abdução e rotação medial dos quadris); faz a extensão e rotação externa dos quadris e com os membros inferiores fixos, participa na extensão do tronco. Recobre também mais profundamente os músculos curtos da região: Piriforme, Obturatório Interno, Externo, Gêmeos Superior e Inferior e o Quadrado da Coxa. Esses músculos fazem a rotação lateral dos quadris. Alguns estudiosos discutem quanto à verdadeira função dos 4 acima. Alguns mencionam o piriforme e o obturatório interno como abdutores e o quadrado da coxa e obturatório externo como adutores.

Isquiotibiais: São formados pelos músculos Semitendinoso, Semimembranoso e Bíceps femoral. O semitendinoso é mais a frente do semimembranoso. Com exceção da porção curta do Bíceps femoral, eles agem como extensores dos quadris e flexores dos joelhos.



Tríceps Sural: Formado por Gastrocnêmios e Sóleo. Os gastrocnêmios ficam na região posterior da perna abaixo dos joelhos, sendo os mais superficiais, e recobrem outro músculo chamado Sóleo, sendo então mais profundo. Agem como flexores plantares, ou seja, fletem o pé para baixo. O gastrocnêmio também age como flexor dos joelhos quando a perna não estiver suportando o peso.

Tríceps Braquial: É o único músculo volumoso na face posterior do braço. Possui três porções: a longa, a média e a lateral. É um potente extensor de cotovelos.

Deltóide: O mais superficial dos músculos do ombro, ele modela o ombro. Geralmente volumoso, podendo-se reconhecer nele 3 porções: clavicular, acrominal e espinal. Faz a abdução com as 3 porções juntas e a flexão do ombro (clavicular), a abução (acromial) e a extensão (espinal).

Peitoral: Músculo em forma de leque, sendo o mais superficial dos músculos da parede anterior do tórax. Ele é um potente adutor do ombro. Sua porção clavicular faz a flexão de ombro. Recobre os músculos Peitoral menor e Subclávio, que agem fazendo a depressão da escápula. Ainda o peitoral menor recobre outro músculo importante chamado Serrátil anterior, sua ação é tracionar para trás (protusão) a escápula voltando à cavidade glenóide para cima.

Bíceps: O mais superficial dos músculos anteriores do braço possui duas porções (duas cabeças) porção cabeça longa (lateral) e porção cabeça curta (medial). Tem como ação a flexão dos cotovelos (movimento contrário ao tríceps). Mas auxilia na supinação (voltar a mão para cima). Recobre outro músculo chamado Braquial, responsável pela flexão dos cotovelos.

Braquioradial: Apesar de sua origem ser no úmero, cruzando o cotovelo, a maior parte de seu ventre situa-se no antebraço. Fica entre o tríceps e o braquial, ajudando na flexão dos cotovelos.

Reto Abdominal, Oblíquo Externo e Oblíquo Interno: Juntos, formam uma parede abdominal e um assoalho pélvico resistindo à pressão exercida pelo diafragma no sentido caudal, durante o esforço e tosse. São importantes na respiração, defecação, micção, no parto e vômito. O reto abdominal age como flexor de tronco auxiliado pelo Oblíquo Interno e externo, mas é importante para flexões de tronco contra a resistência em decúbito dorsal. Os oblíquos atuam como rotatores do tronco. A rotação do tronco para o lado de um oblíquo externo é auxiliada pelo oblíquo interno oposto. E todos eles mais outro músculo chamado Transverso do lado respectivo agem como flexores de tronco lateral.

Sartório: É o músculo que cruza obliquamente a coxa, látero-medialmente, descrevendo um curso espiral. O nome significa "costureiro", pois, antigamente achavam que este músculo fazia o movimento de cruzar as pernas, mas, na verdade, tem como ação flexionar os quadris e joelhos.

Iliopsoas: Músculo de 3 porções: o Ilíaco, o Psoas maior e Psoas menor. É um importante flexor dos quadris. Quando os quadris estão fixados ele flete o tronco. Existe um músculo que atua junto a ele na flexão: o chamado Tensor da Fáscia Lata (fazendo também a rotação medial dos quadris).

Adutores: São compreendidos pelos músculos Pectíneo, Adutor longo, Adutor curto, Adutor magno e Grácil. O adutor longo e o pectíneo são superficiais enquanto o grácil é medial. O adutor curto é recoberto pelo adutor longo e o adutor magno pelo curto, longo e vasto medial. Todos esses músculos fazem a adução dos quadris (trazem a perna para o centro). Mas o adutor magno tem uma porção que faz a extensão dos quadris e por

outro lado tanto o pectíneo como os adutores, em geral auxiliam na flexão dos quadris e o grácil tem ação na flexão dos joelhos também.

Reto Femoral, Vasto Lateral, Vasto Medial e Vasto Intermédio: São os músculos mais volumosos e potentes do corpo, constituindo a maior parte da massa muscular da região anterior e medial da coxa (formando o grupo chamado de Quadríceps). Realiza em conjunto a extensão dos joelhos. O vasto intermédio é coberto pelo reto femoral. O Reto femoral é um músculo biarticular e age sobre a articulação dos quadris e joelhos. Atua como flexor dos quadris e extensor dos joelhos.

Tibial Anterior: Ocupa uma posição lateral e paralela à tibia, mas seu tendão de inserção ao nível do tornozelo desvia-se medialmente. Este músculo faz a dorsiflexão (traz as pontas dos dedos dos pés para cima) e a inversão dos pés.

1.3 - A História da Musculação

Neste tópico você irá estudar a história da musculação e acompanhará a sua trajetória na história da humanidade, assim poderá perceber como ela é importante para o desenvolvimento do culturismo. Praticar ginástica utilizando pesos como ferramenta é hábito humano tão antigo que não se sabe ao certo quando teve seu início. Relatos históricos contam que na pré-história o homem utilizava-se da força para defender seu território e garantir sua subsistência. Além disso, em combates, precisava ser forte para usar os equipamentos de guerra. Mesmo se não fosse inteligente, o indivíduo deveria ser forte para se tornar líder. Ainda sobre a pré-história, buscas arqueológicas, isto é, pesquisas feitas em escavações, encontraram pedras esculpidas favorecendo o uso com as mãos, assim arqueólogos e historiadores chegaram à conclusão que, já naquela época, pessoas utilizavam pesos como forma de treinamento ou outra espécie de atividade física. Há também esculturas datadas de 400 anos a.C. que apresentam corpos femininos dotados de harmonia, mostrando alguma preocupação estética. Os primeiros relatos de jogos de arremessos de pedras que se tem conhecimento datam de 1896 a.C. No Egito, paredes de capelas funerárias mostram gravuras feitas há mais de 4.500 anos, são homens levantando pesos na forma de exercícios. Muito conhecida é a historia de Milon de Crotona, (580 a.C.) na Itália. Milon foi um célebre atleta grego que ganhou destaque na luta e nos Jogos Olímpicos Antigos. Segundo a lenda, teria vencido 32 vezes a competição. Muitas histórias cercam o nome deste atleta graças à força muscular que teria desenvolvido:

Conta-se que um dia, assistindo a uma aula de Pitágoras, em que estavam presentes vários discípulos do filósofo, o teto desabou e Milon sustentou o telhado com uma mão até que todos puderam deixar o local. É lendária a forma que Milon treinava para adquirir força: conta-se que ele carregava um bezerro em suas costas e corria por 120 passos, repetindo sempre os movimentos. Na medida em que o animal crescia, sua força crescia proporcionalmente. É um dos relatos mais antigos de um treinamento com cargas. Daí surgiu o "Princípio de Carga", a base do treinamento com pesos na Musculação, no Fisiculturismo e do Halterofilismo. Sendo assim, a figura de Milon tornou-se simbólica, exemplo de princípios, método e persistência. Relatos afirmam que Milon foi um dos primeiros a se preocupar com a suplementação alimentar: ele comia 9 kg de carne e de pão por dia, além de beber 10 litros de vinho diariamente, adquirindo um total de 57 mil kcal. Também era capaz de matar um boi com as mãos e comê-lo sozinho. Certamente a história mais representativa de Milon de Crotona é a que cerca sua morte. Diz a lenda que durante um duelo entre as cidades, uma das competições era quebrar uma árvore ao meio. Um dia, caminhando por um bosque, Milon encontrou uma árvore parcialmente derrubada pelos lenhadores que haviam fincado uma ferramenta na rachadura. Querendo terminar de derrubar a árvore, Milon tentou remover a ferramenta, mas suas mãos ficaram presas nas frestas do tronco. Como sua força era invejada por guerreiros, o forte atleta foi abandonado, sem receber ajuda de ninguém e, durante a noite, lobos da floresta o devoraram. O nome da cidade de Milão é em sua homenagem. Em 1901, na cidade de Londres, aconteceu a competição mais antiga que se tem registro, na qual se exibiam os músculos: "O Físico mais Fabuloso do Mundo", idealizado por Eugene Sandaw e contou com 156 atletas. É muito provável que tenham existido outros campeonatos de musculação, mas considera-se esta a data inicial oficial do esporte. O vencedor de "O Físico mais Fabuloso do Mundo" foi Willian Murray. O evento contou com jurados ilustres da época, dentre outros, o escultor Charles Lawes e o famoso escritor Arthur Conan Doyle,

criador do lendário personagem Sherlock Holmes. Além do prêmio, uma estátua de Eugene Sandow segurando uma barra com pesos, Willian Murray ganhou fama e atuou como ator, cantor e músico. Além disso, Murray criou vários campeonatos de Musculação na Inglaterra. O atual campeonato que premia o físico mais fabuloso do mundo é o Mr. Olympia, no entanto a estátua de Eugene Sandow continua sendo entregue ao vencedor, pois Sandow é considerado o pai da Musculação como esporte de competição. Após a 2ª Guerra Mundial o treinamento com pesos passou a ter importância para aumentar a força, a massa muscular e também para reabilitação de militares. Durante muito tempo, a musculação era restrita a fisiculturistas e levantadores de peso. Acreditava-se que ela servia apenas para aumentar a musculatura. Atualmente é comprovado o número de benefícios que a musculação proporciona à saúde. A fisioterapia, por exemplo, usa os equipamentos de musculação como forma de tratamento. É fácil perceber que musculação já está incorporada ao cotidiano de muitas pessoas. É cada vez maior o número de academias, clubes ou condomínios, que oferecem esse tipo de atividade física. Consequentemente, é maior também a participação de mulheres, adolescentes e idosos, cada um com suas necessidades e com seus objetivos. Apesar de a musculação apresentar benefícios importantes tanto no aspecto da saúde, quanto benefícios estéticos, é importante salientar que qualquer atividade física, para ser praticada em segurança, requer uma prévia avaliação médica, e acompanhamento de um profissional especializado em educação física.

1.4 – Musculação: ação aos músculos

Neste tópico você conhecerá com mais detalhes o que é musculação e os principais benefícios para a saúde. A musculação é uma atividade física que trabalha dando ação aos músculos. Como vimos anteriormente, os músculos são os órgãos capazes de “expandir” e “encolher”, sendo responsáveis pelo movimento do corpo humano. Desta forma, os músculos transmitem os seus movimentos aos ossos, formando o sistema do aparelho locomotor. A musculação geralmente utiliza pesos nos treinos. Embora não seja considerada um esporte, a musculação é um importante instrumento para a manutenção da saúde e do condicionamento físico do praticante, seja ele atleta ou não. A musculação é a base de esportes como:

- Fisiculturismo = musculação de competição.
- Halterofilismo = levantamento de peso olímpico (LPO).

No entanto, atletas de vários outros esportes utilizam a musculação para o preparo físico específico de sua atividade. A musculação pode ser praticada por qualquer pessoa a partir dos 14 anos, inclusive por idosos, mas sempre após uma avaliação médica profissional, que vai analisar se o indivíduo está com a saúde apta para suportar tais exercícios. É extremamente importante que as atividades de musculação sejam orientadas por um professor de educação física, profissional capacitado para desenvolver “sequências de treinos” adequados, conforme o perfil de cada indivíduo, de acordo com as necessidades e os objetivos de cada pessoa. As academias de musculação devem oferecer serviços de apoio ao seu usuário. Todo tipo de exercício físico necessita de uma série de cuidados, a musculação mais ainda. Uma atividade física mal instruída, feita de maneira errada, pode causar desde pequenas lesões musculares até grandes lesões e rompimentos de grupos musculares.

Os principais benefícios da musculação são:

1) Aumenta da massa muscular.
2) Reduz a gordura corporal.
3) Mantém a pele esticada em caso de emagrecimento.
4) Aumenta a densidade óssea.
5) Alivia os sintomas da artrite.
6) Previne dores nas costas e melhora a postura.
7) Eleva a taxa metabólica.
8) Melhora a circulação e pode diminuir a pressão arterial.

MUSCULAÇÃO E O CORAÇÃO

No início da década de 1990, a musculação não era vista como uma forma de combater os males que afetam o coração, pelo contrário, muitos especialistas acreditavam que a musculação aumentava os problemas do sistema cardiovascular. Com o passar dos anos, e após diversas pesquisas na área da saúde, a musculação passou a ser considerada como uma nova arma para a prevenção e o tratamento de doenças cardiovasculares. Hoje, parece ponto pacífico entre os médicos que o exercício resistido ou musculação, quando devidamente prescrito e supervisionado, oferece efeitos favoráveis à saúde de qualquer indivíduo.Quem pratica musculação desenvolve um aumento da força muscular (com a melhoria da resistência aos esforços), bem-estar mental e social, além de uma diminuição dos fatores de risco cardiovasculares, como a obesidade, hipertensão arterial e o diabetes. Por isso, muitos especialistas passaram a receitar a musculação como parte dos programas de exercícios físicos para os pacientes com doenças cardíacas. A musculação promove ainda, ao paciente cardíaco, aumento na capacidade de realizar atividades da vida diária como andar, pedalar ou subir escadas. Além disso, previne a perda de força e massa muscular que acontecem com o avanço da idade. Embora haja pesquisas que comprovem os benefícios da musculação em pacientes cardíacos, ainda há uma carência de estudos clínicos mais profundos que avaliem a eficácia desse tipo de treinamento no que diz respeito à prevenção de complicações cardiovasculares. Conforme pesquisas realizadas pela “Health Professionals Follow-up Study”, da escola de saúde pública Harvard, nos EUA, uma prática semanal de 30 minutos ou mais de musculação pode diminuir de 23% no risco de ocorrência de um infarto do miocárdio. Mesmo com todas as evidências que confirmam a importância da musculação nas pessoas saudáveis ou portadoras de doença cardiovascular, há uma recomendação geral, principalmente em pacientes cardíacos, que a musculação seja um complemento das atividades principais que são caminhar, correr ou pedalar, com um tempo estimado cerca de 30 a 45 minutos, duas vezes por semana.

MUSCULAÇÃO E O IDOSO

O idoso, em geral, não tem a mesma disposição para a prática de atividades que tinham no auge da juventude. Por mais que isso seja verdade, o idoso deve agir com naturalidade, aceitar a nova fase da vida e não abandonar os exercícios físicos em nenhuma hipótese. Como vimos neste tópico, a musculação faz bem para a saúde, para a pele e um bem enorme para mente. A cada dia mais os idosos estão procurando atividades físicas diferentes a fim de obter mais saúde. Com o passar dos anos, o corpo humano se modifica, o sistema muscular, articular, nervoso, circulatório, respiratório vão se enfraquecendo, ou seja, não trabalham como antes.
Veja algumas características naturais do envelhecimento:

- A partir dos 40 de idade, a estatura de uma pessoa começa a diminuir cerca de 1 cm por década.
- O arco do pé diminui, ou seja, o pé adquire uma forma plana.
- Aumenta os desvios e encurtamento da coluna.
- Diminuição da coordenação motora e equilíbrio.
- Aumento da gordura.
- E por fim, perda de massa magra, de volume muscular e da força.

Essa transformação física acontece com qualquer pessoa, saudável ou não, a diferença é como se preparar durante o processo que envolve a saúde e a chegada da velhice. Nesse sentido, uma ótima opção para retardar ou amenizar esses sintomas são os exercícios de musculação. Hoje, muitos idosos estão optando pelo treino com pesos. Pesquisas apontam que idosos que não suportavam o peso do próprio corpo, realizaram exercícios resistidos, ou seja, com sobrecarga, e em alguns casos voltaram a caminhar. Algumas doenças da velhice também podem ser tratadas por meio da musculação. Há pesquisas que apresentam resultados extraordinários na reabilitação, recuperação, fortalecimento e terapia de indivíduos acometidos com doenças crônico-degenerativas.
Os benefícios são incalculáveis:

- Osteoporose: a musculação aumenta a densidade óssea.
- Hipertensão: a musculação diminui a pressão arterial.
- Diabetes: a musculação aumenta o metabolismo de carboidratos melhorando a sensibilidade à insulina.
- Mal de Parkinson: a musculação aumenta a força e coordenação neuromotora.
- Cardiopatias em geral: a musculação fortalece o sistema musculoesquelético.

Exercícios de força na terceira idade
Musculação para idosos têm suas características, principalmente devido ao sedentarismo.
Portanto alguns cuidados especiais são necessários:

- A escolha da carga necessária no início do programa.
- Equipamento correto.
- O planejamento de um programa de treinamento de força para idosos, após a consulta ao médico e a sua aprovação.
- A ficha de "anamnese" - registro dos exercícios, seus fatores de risco e testes funcionais.

Antes de iniciar um treinamento, o idoso deve passar por um período adequado de adaptação, além disso, o programa de treinamento para idosos deve ser planejado e aplicado individualmente. Se por um lado idosos têm uma capacidade mais baixa para reagir aos exercícios de força se comparado a uma pessoa mais jovem, por outro, vários estudos demonstram que o treinamento de força de alta intensidade para idosos, além de ser seguro, é bastante eficaz no desenvolvimento da força muscular. Portanto idosos têm a capacidade de fazer um bom programa de força que inclui exercícios para os principais grupos musculares, para que as fibras musculares recebam um estímulo para reestruturação e hipertrofia (aumento da massa muscular). É sempre bom lembrar que a atividade de musculação na terceira idade só pode ser realizada após uma consulta médica. Somente o médico pode responder com propriedade às recorrentes perguntas:

- É perigoso exercitar-se após os 40 anos de idade?
- O ritmo cardíaco máximo decresce com a velhice?
- A pressão aumenta significativamente com a idade?
- A gordura corporal aumenta com a idade?
- Os níveis de colesterol são irrelevantes depois dos 65 anos?
- Não é possível nenhum incremento de massa muscular após os 60 anos?
- A capacidade aeróbia decai inevitavelmente após os 40 anos?
- Não vale a pena parar de fumar depois dos 65?
- O exercício físico vigoroso depois de um ataque cardíaco é perigoso?
- O funcionamento do cérebro e do sistema nervoso se deteriora com a idade?

Nosso curso não tem como objetivo diagnosticar doenças e nem oferecer receitas médicas. No entanto, essas informações são importantes por oferecer ao nosso estudante uma visão mais profunda sobre a relação entre a musculação e a saúde do idoso.

Pensando nisso, nossas pesquisas orientam para possíveis contraindicações da musculação:

a) Contraindicações absolutas:

- insuficiência cardíaca;
- infarto do miocárdio recente;
- miocardite ativa;
- angina pectoris; (dores no peito);
- embolia recente (sistêmica ou pulmonar);
- aneurisma dissecante;
- doenças infecciosas agudas;
- trombo-flebite;
- taquicardia ventricular e outras arritmias graves;
- estenose aórtica grave.

b) Condições que requerem precaução:

- distúrbio de condução, bloqueio acidente vascular cerebral total, bloqueio de ramo e, síndrome de Wolf-Parkinson-Shite;
- marca-passo de ritmo fixo;

- arritmia controlada;
- distúrbio eletrolítico;
- alguns medicamentos como digitálicos e betabloqueadores;
- hipertensão severa (diastólica acima de 110, grau III de retinopatia); angina pectoris e outras manifestações de insuficiência coronariana;
- cardiopatias cianóticas;
- shunt direita-esquerda;
- anemia grave; obesidade acentuada; insuficiência renal e hepática;
- distúrbios neuropsicológicos; doenças neuromusculares, músculo esqueléticas ou articulares.

c) Sintomas que devem ser sempre observados:

- desmaio eminente;
- angina;
- fadiga não tolerável ou incomum;
- dor intolerável; confusão mental;
- cianose ou palidez;
- náusea ou vômito;
- dispneia;
- queda de pressão arterial máxima com aumento de esforço;
- não aumento da pressão arterial máxima com o aumento de esforço;
- evitar flexão total dos joelhos;
- jogar peso excessivo sobre os joelhos;

- treinamento de pescoço, ombros, parte inferior das costas e joelhos devem ser efetuados com muito cuidado (lentamente, poucas repetições, curto período de tempo, intervalo adequado);
- realizar aquecimento adequado; realizar alongamento no final (esfriamento gradual);
- não exercitar-se no chão sem colchonete ou proteção;
- não utilize equipamento pouco estável, como cadeira sem pés de borracha.

Há alguns cuidados que devem ser levados em consideração durante o exercício:

- quando sentir fadiga.
- quando não puder falar.
- quando estiver transpirando em excesso.
- sentir tremores, falta de entendimento do que os outros estão falando.
- sangramentos, náusea, dores, fraqueza, entorpecimento, batimentos cardíacos irregulares, mudanças na visão.
- falta de coordenação, cãibras ou enrijecimento muscular.

MUSCULAÇÃO PARA ADOLESCENTES

Nestes tempos modernos, muitos jovens estão se afastando das atividades físicas, por diversos motivos. Assim, adolescentes estão ficando com uma vida sedentária cada vez mais cedo. Embora seja comum a afirmação de que musculação não faz bem para adolescentes, já existem, na literatura médica atual, relatos de que os riscos da atividade física com pesos, para adolescentes, são menores do que em muitas outras atividades físicas consideradas seguras. Alguns riscos existem, mas são poucos e facilmente evitáveis. Outra afirmação muito comum é que o desejo dos adolescentes por aumentarem a massa muscular é anormal ou patológico, isto é, uma doença. No entanto, é difícil encontrar um psicólogo que justifique essa afirmação. Parece ponto pacífico, portanto, a opinião de que adolescentes sentem mais do que desejo, sentem a necessidade de uma autoafirmação. Assim a musculação torna-se uma atraente opção. Deste modo a preocupação com os jovens deve ser no sentido de evitar que essa necessidade de autoafirmação seja transformada em estímulo para uma área exclusiva, seja esportiva ou intelectual. O indivíduo deve ter formação cultural diversificada. Muito se ouve sobre os prejuízos que o esporte produz no desenvolvimento da estatura dos adolescentes, principalmente quando há “excesso de musculação”. Entretanto não há como definir o que seja "excesso de musculação", o problema parece estar na idéia de que “quanto mais músculos, melhor”. Quando se trata de

musculação para adolescentes, o tema pede alguns cuidados de segurança, pois o sistema locomotor do indivíduo adolescente ainda não está suficientemente maduro para grandes esforços. Qualquer atividade física praticada exageradamente pode diminuir a produção de hormônios e interferir no crescimento do adolescente. Por isso, o acompanhamento médico é importante: avalia a qualidade do desenvolvimento da estatura, ou de qualquer outro órgão, do individuo.
O treinamento para hipertrofia (aumento da massa muscular), também é apontado como prejudicial para adolescentes, mas isso é uma séria discussão. A tendência atual é utilizar treinamento de hipertrofia para todos os objetivos da musculação a partir dos 14 anos. Os exercícios com baixas repetições são considerados ideais para a segurança cardiovascular de pessoas idosas, debilitadas e convalescentes, por isso não parece sensato imaginar que adolescentes não possam fazer o que fazem os idosos.

1.5- Over-training (ou carga excessiva) e postura

Neste tópico você saberá sobre Over Training e compreenderá a importância da postura nas atividades de exercício com pesos. O Over-training, ou carga excessiva, é o exagero nos treinamentos. O excesso de peso nas atividades de musculação pode diminuir a produção dos hormônios sexuais, para se mais claro: a carga de peso em exagero invés de aumentar a massa muscular pode ter efeito contrário, a massa muscular diminui e pode ocorrer atraso no desenvolvimento das características sexuais. Por enquanto não há explicações para o que acontece em alguns casos que afetam o crescimento da estatura dos adolescentes. Todos técnicos e professores bem formados sabem que o excesso de treinamento deve ser evitado para que possa ocorrer aumento adequado de massa muscular. É possível ocorrer algumas lesões na prática da musculação. Mas isso não pode ser considerado uma regra. Nos EUA, onde 45 milhões de pessoas se exercitam regularmente com pesos, menos de 1% das consultas médicas em serviços de emergência são devidas às lesões em treinamento com pesos. Mesmo nas atividades de levantamento de peso "competitivo", em que se concentra o maior registro de lesões graves, "epífises ósseas" e fraturas são muito raras. Estatísticas mostram que lesões como "distensões de músculos" e "ligamentos" podem ser ocasionadas:

- pelo uso de "cargas excessivas".
- treinamento mal orientado.
- equipamento mal projetado.

"Carga excessiva" é tudo que impede a execução correta dos movimentos nas atividades de levantamento de peso. Sua utilização é um erro técnico primário e facilmente observado por qualquer instrutor. "Esforço excessivo" é o esforço frequente e inevitável em atividades como o futebol e outros jogos com bola. Tal esforço produz as mesmas lesões encontradas na musculação, com muito mais frequência, só que com bem menos divulgação. No treinamento de musculação, o sucesso do esportista é resultado da execução perfeita da técnica nos exercícios de força. A qualidade das atividades é mais importante do que a quantidade de exercícios. Em academias, muitos praticantes de musculação não respeitam a correta postura para executar os exercícios, a preocupação fica por conta das repetições com cargas pesadas. Assim fazem movimentos errados comprometendo a eficiência do exercício e podendo prejudicar o músculo. Usar a técnica incorreta do movimento durante o exercício acontece por vários motivos, mas principalmente:

- pelo desconhecimento do modo de execução de um exercício.
- pela inadequação do equipamento para a atividade exercida.

Normalmente, isso acontece com maior frequência nos aparelhos de treinamento com pesos do que em atividades com barras e halteres. Antes de iniciar uma série de exercícios, é de vital importância:

- ajustar a altura.
- ajustar a posição de descanso dos pés.
- ajustar o suporte de pernas e braços da máquina que for usada.

- um instrutor deve acompanhar e auxiliar a verificação.

Mesmo em exercícios em que se trabalham grupos musculares mais fracos, como agachamento, por exemplo, é possível observar a imperfeição dos movimentos. A inclinação para frente, ou para trás, das costas no agachamento com barras pode denunciar uma fadiga da musculatura abdominal e da região lombar durante a realização de uma série.

1.6- Hipertrofia e Hiperplasia

Neste tópico, refletiremos sobre a questão da hipertrofia e hiperplasia, dois conceitos diferentes e que causa bastante polêmica no "meio da musculação". Como dissemos em tópicos anteriores, em nosso organismo existem cerca de 650 músculos, não esquecendo que muitos deles vêm em pares, como o bíceps, os braços entre outros. Em treinamentos de musculação, o que aumenta é a massa muscular e não o número de músculos. O músculo é composto por fibras e cada músculo contém milhares de fibras. Só para se ter uma ideia, o músculo tibial anterior é composto por aproximadamente 160.0000 fibras. O bíceps braquial contém cerca de quatro vezes este número. Hipertrofia é o ganho de força e resistência muscular acompanhado pelo aumento do tamanho de cada fibra. Aumento da massa muscular.•. A Hiperplasia é o crescimento por aumento do número de células no músculo. Esse aumento do número de fibras musculares é chamado de hiperplasia fibrilar. Quando isso acontece, uma fibra muscular divide-se em duas. Sobre estas duas teorias, há algumas divergências científicas quanto às suas características. Para nosso curso, citar a questão é uma forma de sempre enriquecer nossos estudos. No entanto, a hipertrofia acontece com certeza, comprovado por pesquisas científicas. Já a hiperplasia só foi comprovada por pesquisas feitas em animais, por exemplo, uma galinha é exposta a um esforço sistêmico, quando ganha massa, ela é morta para poder contar as fibras musculares com a ajuda de um microscópio. Entretanto não se conhece um atleta que tenha realizado tal teste. A ciência, ainda, encontra algumas barreiras.

HIPERTROFIA EM MULHERES

A hipertrofia em mulheres não tem a mesma dimensão da geralmente conquistada pelos homens. Mesmo quando ambos obtêm idêntico ganho de força. A testosterona é um hormônio encontrado em homens (nos testículos) e mulheres (no ovário). No entanto ela é encontrada até 30 vezes mais no individuo do sexo masculino. A testosterona é determinante para a diferenciação dos sexos, pois:

- é responsável pelo desenvolvimento das características masculinas.
- importante para a função sexual normal e o desempenho sexual

A testosterona regula a hipertrofia muscular, é por isso que seu desenvolvimento é mais favorável para os homens do que para as mulheres. Mulheres que praticam treinamento com pesos não devem se preocupar com substanciais ganhos de massa muscular. Mulheres culturistas normalmente tomam esteroides anabólicos (testosterona) e outros medicamentos para que possam ter os ganhos em massa muscular desejado. Sobre o risco de uma série de efeitos colaterais, será destinado um capítulo à parte na próxima unidade.

1.7 O culturismo

O "Fisiculturismo" ou "Culturismo" é um esporte que tem como objetivo buscar, por meio de atividades de musculação, a melhor formação muscular. A disputa ocorre em apresentações coletivas ou individuais, de comparação. Como o Mr. Olímpia, atual campeonato que premia o físico mais fabuloso do mundo, que exemplificamos anteriormente em nosso curso. Os requisitos para a avaliação na competição são:

- volume.
- simetria.
- proporção e definição muscular.

Somente dois brasileiros competiram no Mr Olympia: Luís Freitas conquistou o 19º lugar em 1988 e Eduardo Correa, em 2010, que conquistou um contestado 3º lugar, sendo considerado por boa parte da mídia especializada o verdadeiro campeão. Arnold Schwarzenegger, ator e ex-governador da Califórnia (EUA), é considerado, por muitos, o maior fisiculturista da história, graças a sua extrema inventividade e habilidade no campo do fisiculturismo e da musculação, porém acredite, hoje os competidores já se encontram em um patamar acima do qual Arnold apresentou um dia. O livro “Musculação: Anabolismo Total”, de Waldemar Marques, conforme referido em nossa bibliografia, descreve os “*5 pecados capitais do culturismo*”, são eles:

Pecado 1

Alimentar-se inadequadamente

O alimento é à base do sucesso para aqueles que querem ganhar volume, definição, força ou qualquer outra qualidade física. Não só a proteína é importante como tendem a pensar alguns culturistas, mas principalmente uma alimentação equilibrada e a mais natural possível, com inclusão de todos os grupos alimentares. Não há complemento alimentar que possa fazer o que o alimento natural não faça.
Não esqueça que todas as refeições são importantes, porém, a mais anabólica é a refeição pós-treino (15 min. - 60 min. após) quando o organismo tem uma capacidade excepcional de absorver os nutrientes.

Pecado 2

Falhar quanto à suplementação mínima

Por mais equilibrada que seja sua alimentação diária, existem alguns complementos que muito dificilmente são absorvidos através da alimentação natural, nas quantidades necessárias para os culturistas. Estas substâncias são muito importantes e devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. São as vitaminas C (de 1000 a 3000 mg por dia) e B6 (0,02 mg por grama de proteína ingerida). Além disso, recomenda-se um complexo polivitaminico e mineral só para garantir a presença no organismo de todo o “espectro” necessário destas substâncias. Se você estiver garantindo a inclusão semanal de peixe na sua dieta, o problema estará sanado. O “evening primrose oil” pode ser boa opção para aqueles que utilizam esteroides muito androgênicos.

Pecado 3

Treinar inadequadamente

O exercício físico é o agente mais anabólico que existe. Sabendo disso, muitas vezes intuitivamente, atletas menos experientes sofrem sintomas de excesso de treinamentos. È o que vemos com frequência. São aqueles atletas que querem levar os seus físicos ao extremo e acabam por ultrapassar este limite, muitas vezes exageradamente. Como consequência, ao invés de aumentar o seu físico, estabilizam-no ou até acabam por diminuí-lo. Existe também o atleta preguiçoso. Este aparece na academia uma vez por mês e ainda não sabe por que não está crescendo. Cada atleta deve encontrar o volume e a intensidade que melhor funcione para si. Isto é algo muito individual, pode até existir uma fórmula que funcione para a maioria dos praticantes, mas o fundamental é não se esquecer de controlar o peso na fase negativa do movimento.

Pecado 4

Utilizar farmacológicos sem a devida orientação

A automedicação já é um problema enraizado na cultura brasileira, o que, em si, demanda um sério processo de conscientização. Em se tratando do uso de drogas relacionadas com o culturismo, tais como os esteroides anabólicos, insulina, diuréticos e outros, o problema pode alavancar dimensões alarmantes e causa riscos à

saúde. Dosagens elevadas de esteroides anabólicos provavelmente causarão efeitos colaterais, o que a princípio, não são fatais, entretanto os efeitos a longo prazo ainda são desconhecidos, mas drogas como insulina e diuréticos podem ser fatais, se usados de forma inadequada e sem acompanhamento médico. Desta forma, se você presa o futuro de sua saúde, procure orientação médica antes de administrar qualquer medicamento. Este será encarregado de prescrever a dosagem, ajustar ou interromper a mesma. Existe uma tendência das pessoas a pensar que todo médico é bom e que sabe de tudo. Medicina é sim uma profissão muito abrangente, por isto existem tantas especialidades, tais como: ortopedia, anestesia, cardiologia, ginecologia. Os especialistas destas áreas, provavelmente não saberão quase nada a respeito do uso de drogas relacionadas com o culturismo, mas, se procurar um endocrinologista, você terá mais chances de ser bem orientado. Por outro lado, por uma questão ética, será muito difícil encontrar um profissional que queira lidar com drogas para o tratamento de pessoas saudáveis, que tem como único objetivo o aumento da sua massa muscular.

Pecado 5

Falhar quanto à motivação

Este é o único aspecto que não mencionamos anteriormente em nosso curso. Este é um aspecto intrínseco que vem de dentro para fora e que não se pode comprar na farmácia. Certas coisas nos são dadas de graça pela natureza, como seu potencial genético; outras ocorrem por sorte, como acertar na “sena”, ou por coincidência, como o encontro de uma alma gêmea, mas motivação depende só de você. Focalize o seu objetivo, memorize a sua imagem corporal como ela é hoje e físico que você deseja. Não importa que seja um físico atlético definido e bem proporcional ou a gigantesca imagem corporal de um Mister Olympia. Só não seja modesto. Focalize aquilo que você realmente deseja e mantenha esta imagem constantemente na memória e trabalhe arduamente em direção a ela. Acredite, se você fizer isto, meio caminho estará andado para a conquista se de seu objetivo e você estará pronto a utilizar todo o seu potencial.

Unidade 2 – Saúde e treino básico de força muscular

Olá,
Nesta unidade, você aprenderá sobre esteroides anabolizantes e poderá refletir sobre as questões que acompanham o uso desta polêmica substância. Verá, também, como o alongamento e a flexibilidade são importantes para uma saudável prática de musculação. Por fim, iremos apresentar um Treino Avançado de Força Muscular.

Bom estudo!

2.1 - Esteroides anabólicos

Sem dúvida, quem gosta de treinar com pesos e quer ganhar massa muscular tem interesse em saber um pouco mais sobre esteroides anabólicos. No entanto é sempre bom lembrar que o culturismo é uma atividade interativa, de forma que não adianta ter um bom conhecimento sobre esteroides anabólicos e não se alimentar de forma adequada. Este curso não aconselha o uso de substância de qualquer natureza, seja ela química ou natural, as informações contidas, principalmente nesta unidade, são apenas como fonte de informação, educação e conscientização de que a atividade física muscular é um esporte complexo e, por isso mesmo, muito atraente. Com o objetivo de melhorar a performance, muitos atletas de várias modalidades como corredores, nadadores, jogadores de futebol, entre outros, fazem uso de esteroides anabólicos, mas é entre levantadores olímpicos e culturistas que se encontram maior número de atletas que fazem uso desta substância devido ao seu resultado radical, no que se refere ao aumento do volume muscular e da força. Desde há muito tempo, os esteroides anabólicos são extremamente condenados pelos meios de comunicação, pelos órgãos de regulamentação esportiva e por alguns integrantes da comunidade cientifica. Em meados da década de 80, a mídia publicou os efeitos nocivos do uso excessivo dos esteroides

anabólicos, principalmente com o desenvolvimento de doenças como o câncer de fígado, e da próstata. O assunto foi tão discutido que a emoção tomou o lugar da lógica, no entanto a imagem negativa sobre os esteroides anabólicos ainda prevalece. Os esteroides não são drogas seguras. Esteroides anabólicos são drogas poderosas que podem causar sérias consequências se usadas em excesso, se misturadas ou se automedicadas. Como a questão da "AIDS", "o aborto" e a "pena de morte", o uso de esteroides anabólicos se tornou assunto emocional, pois a "especulação" cientifica prevaleceu sobre "fatos" científicos. O assunto "esteroides anabólicos" despertou tanta emoção que se tornou muito difícil encontrar pesquisas e estudos científicos verdadeiramente esclarecedores sobre o assunto, porque os pesquisadores no mundo inteiro ficaram com receio de conduzir estudos nesta área por medo de represália. Muitos atletas defendem a ideia de que se houvesse uma pesquisa de forma imparcial, ou seja, estudar os esteroides anabólicos mais profundamente, sem preconceitos, poderia se descobrir o que chamam de "esteroide perfeito" com mínimo ou nenhum efeito colateral, o que não existe no momento. Apesar disso, mais recentemente, relaciona-se o uso de esteroides como medicação terapêutica para a AIDS e como método contraceptivo masculino. Como já dissemos, o uso de esteroides anabólicos deve ser acompanhado por um médico especialista, que é o responsável por monitorar os efeitos colaterais, reajustar a dose, trocar o esteroide ou finalizar um ciclo. Apesar de ser proibido por lei em nosso país, sabemos que é possível comprar estas drogas sem qualquer prescrição médica. No entanto, quem vende ilegalmente tais substâncias, está mais interessado com o lucro do que com sua saúde.

Os esteroides são hormônios responsáveis pela harmonia das funções principais do organismo. Além dos esteroides, temos a insulina, o glucagon, os hormônios da tiroide e outros. Existem três categorias básicas de esteroides: Estrógenos, Andrógenos e Cortizona.

Estrógenos - hormônio feminino produzido no ovário e encarregado de produzir as características sexuais femininas.
Andrógenos - hormônio masculino produzido principalmente nos testículos e responsáveis pela produção das características sexuais masculinas, além da massa muscular, a força, a barba, o engrossamento da voz, a velocidade de recuperação da musculatura, o nível de gordura corporal e outros. Ambos os sexos produzem os dois hormônios. Os estrógenos são predominantes na mulher, muito embora o ovário e a glândula adrenal produzam pequenas quantias de andróginos. O mesmo ocorre no organismo masculino, onde os estrógenos são produzidos em pequena quantidade nos testículos.
Cortisona - é produzido por ambos os sexos e tem efeito analgésico e anti-inflamatório. O que os atletas desejam são os efeitos anabólicos dos andróginos, a intenção é administrar as quantias extras de esteroides e beneficiar-se dos seus efeitos positivos. Mas não é assim tão simples.

Os esteroides anabólicos são um subgrupo dos andrógenos

É preciso entender que existem nestas substancias propriedades androgênicas e anabólicas em diferentes níveis. Por um lado, o que se deseja com a administração de esteroides anabólicos são o aumento da massa muscular e a velocidade de recuperação da musculatura, no entanto, os efeitos podem ir de um acúmulo de gordura até uma de uma ginecomastia. É preciso esclarecer que ninguém sabe exatamente como os esteroides anabólicos funcionam. Sabe-se, basicamente, que os esteroides são moléculas que podem incorporar à corrente sanguínea através de administração oral via estômago e intestino ou injetada. Estas moléculas viajam pela corrente sanguínea como mensageiro, procurando um local especifico para entregar a sua mensagem. Este modelo teórico de receptor de mensagem é denominado **citos receptores**. Estes citos receptores estão presentes na célula muscular, nas glândulas sebáceas, nos folículos capilares, em várias outras glândulas e em certas regiões do cérebro. A capacidade destas células de receber os diversos tipos de esteroides é denominada **afinidade**.

Deve haver afinidade entre a célula e o esteroide.
Quanto mais esteroides livres existirem na corrente sanguínea, mais esteroides estarão disponíveis para os citos receptores. Outras considerações importantes:

- algumas pessoas são premiadas com mais citos receptores que outras, mas isso é uma questão genética que ninguém pode mudar.

- parece haver um fechamento dos citos receptores quando um determinado tipo de esteroides é muito utilizado.
- existem pessoas que têm mais afinidade a certos tipos de esteroides do que outras.

Não existe um esteroide perfeito, totalmente livre, altamente anabólico, não androgênico e com alta afinidade aos citos receptores.

A molécula de esteroide viaja pela corrente sanguínea, entregando a sua mensagem a diversas células receptoras. Às vezes essas moléculas se transformam em outro tipo de componente e é excretada pela urina, fezes ou pelo suor. A estrutura modificada da molécula de esteroide que permanece flutuando na corrente sanguínea, é recebida por outro tipo de receptor e pode influenciar diferentes mecanismos no corpo. Esta é uma das razões de alguns efeitos colaterais causados pelos esteroides.

Os efeitos dos esteroides são:
a) Aumento da força de contrabilidade da célula muscular, através do aumento de fósforo creatina (CP). Quanto mais fósforo creatina armazenado no músculo, mais forte e denso ele será.
b) Promove o balanço do nitrogenado positivo. Essa é mais uma forma de aumento da força e do volume muscular, pois o nitrogênio contém muita proteína.
c) Fontes secundárias de energia para o músculo.
d) Bloqueiam o cortisol. Este hormônio pode suprir a produção natural de testosterona, porém deixa o organismo mais susceptível a gripes e resfriados.

Os efeitos colaterais mais conhecidos são:

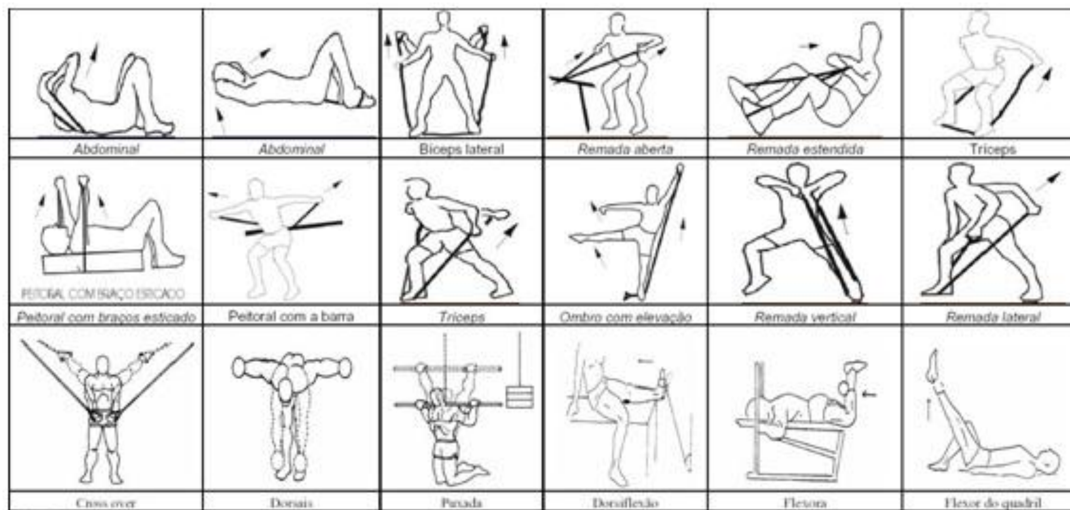
- Calvície e Acne;
- Hipertrofia prostática;
- Agressividade;
- Hipertensão e aumento do colesterol;
- Limitação do crescimento;
- Virilização em mulheres;
- Ginecomastia;
- Dor de cabeça e insônia;
- Impotência e esterilidade;
- Hepatotoxidade;
- Problemas de tendões e ligamentos;

2.2 – Alongamento e flexibilidade

Neste tópico você saberá como o alongamento e a flexibilidade são importantes para uma saudável prática de musculação.
Alongamento
O alongamento muscular é um exercício natural destinado a relaxar os músculos antes e depois de uma atividade física mais intensa. De fácil execução e não competitivo, o alongamento proporciona maior elasticidade aos músculos, tornando os movimentos mais fáceis e soltos. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele, portanto, maior a sua flexibilidade. Trata-se de um exercício obrigatório no aquecimento para a prática de qualquer esporte, com a função de promover uma melhora muscular e articular em alguns indivíduos. Alongamento, numa primeira visão, pode parecer um exercício chato, e podemos até considerar que seja mesmo, no entanto alongar-se antes de qualquer atividade física é extremamente importante para a saúde além de fundamental para o bom andamento da prática esportiva. O alongamento pode ser dividido em dois tipos, levando-se em conta a forma de execução.

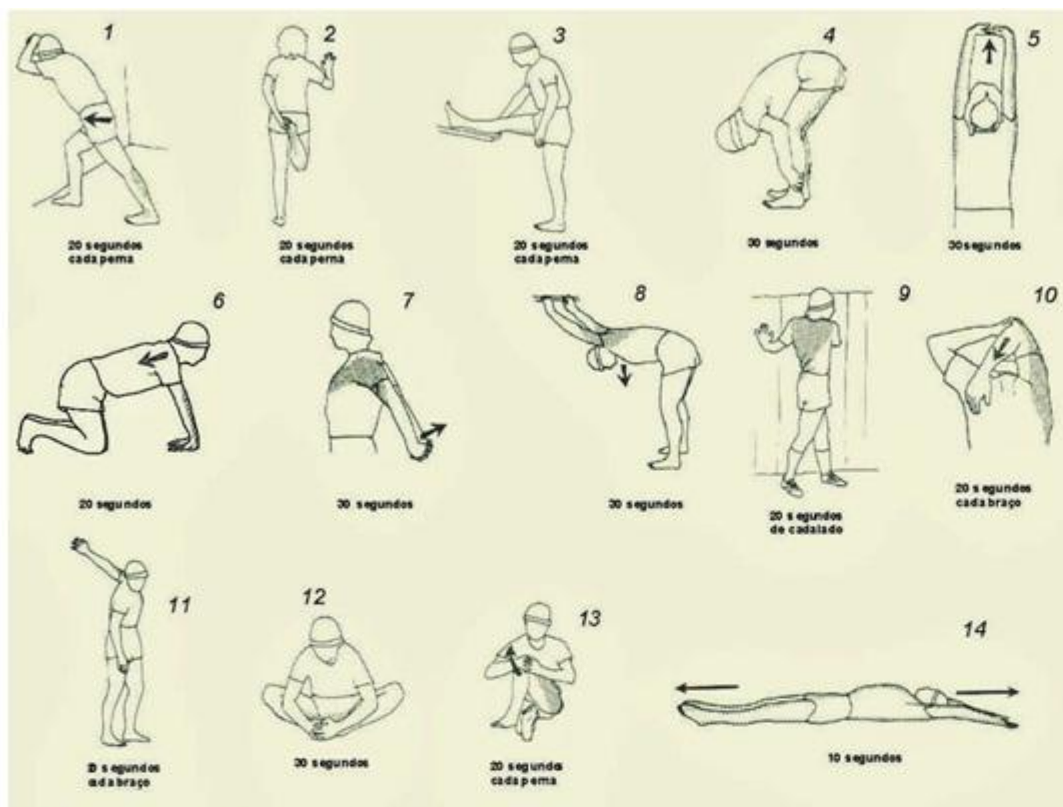
Alongamento Passivo

É realizado com a ajuda de forças externas, que podem ser outra pessoa ou aparelhos (faixas elásticas, bastões, bolas). Abaixo uma lustração de alongamento que pode ser feito com elástico ou extensores.



Alongamento Ativo

É o mais comum, onde a pessoa realiza sozinha o alongamento, através de movimentos voluntários.



http://bruno-hopper.blogspot.com

Os alongamentos são essenciais para a manutenção de uma vida mais saudável e com qualidade. Graças a esses exercícios as pessoas conseguem:

- Manter os músculos flexíveis;
- Realizar os movimentos de forma correta e com menor gasto energético;
- Concretizar a transição diária da inatividade para a atividade;
- Liberar as tensões e promover o relaxamento;
- Melhorar a coordenação motora, pois os movimentos tornam-se mais soltos e frágeis;

- Desenvolver a consciência corporal;
- Prevenir lesões musculares;
- Melhorar a postura;
- Diminuir os encurtamentos e retrações musculares.

Todos podem e devem aprender a fazer alongamentos, independente da idade e da sua flexibilidade, pois não há a necessidade de estar no máximo da sua condição física, nem possuir habilidades atléticas. Embora, os exercícios de alongamento devam estar presentes antes e depois de qualquer atividade física, os primeiros treinamentos devem ser feitos com cautela, devagar, aumentando a intensidade conforme o corpo for aguentando. Assim, se evita lesões, inflamações e possíveis torções desagradáveis. É fácil aprender a fazer alongamento, mas como todo exercício físico, necessita de cuidados e atenção em sua execução. Uma praça, um parque ou até mesmo o quintal de casa podem ser locais para a prática do alongamento. O importante é que o local seja plano, limpo e arejado. O **modo certo** é alongar relaxando em um movimento estável, ao mesmo tempo em que a atenção se focaliza sobre os músculos que estão sendo alongados. O **modo errado** é balançar-se para cima e para baixo, ou alongar-se até sentir dor, causando mais danos do que benefícios.

Para realizarmos os exercícios de alongamento corretamente é necessário seguir algumas regras:

• O movimento deve ser longo e estável, ao mesmo tempo em que sua atenção permanece focalizada sobre os músculos que estão sendo trabalhados;

• Ao atingir o limite de seus movimentos, pare e mantenha cada posição por um tempo aproximado de 10 a 20 segundos. É errado e perigoso balançar-se para forçar o limite do músculo e alongá-lo até sentir dor;
• Saia de cada posição de alongamento bem devagar, procurando relaxar completamente;
• Encerre o trabalho procurando soltar bem todos os músculos que foram alongados.

Em relação às contraindicações, elas são inexistentes. O que existe são recomendações de acordo com a condição física da pessoa. É sempre bom lembrar que para realizar qualquer atividade física, mesmo um alongamento, é importante a orientação de um educador físico ou fisioterapeuta. Muitos praticantes de musculação têm a falsa ideia de que nessa prática esportiva não há necessidade ou que não pode alongar. Com os exercícios de alongamento antes da musculação, o seu praticante terá a musculatura mais desenvolvida e alongada, produzindo um efeito muito melhor em relação ao trabalho de fortalecimento, ou seja, na hipertrofia. Deve-se realizar um alongamento geral antes e após a sessão de treino.

Um músculo alongado será um músculo com maior capacidade de contração.

O alongamento é uma atividade muito benéfica também para o idoso, pois esse exercício busca a manutenção e o desenvolvimento de uma capacidade física específica: a flexibilidade, já que ela ajuda a melhorar a intensidade da articulação. Antes de cada atividade física, o alongamento, além de prevenir lesões, prepara o organismo para um posterior esforço, pois dispersa o ácido láctico, (composto benéfico para os músculos), bem como oxigena a musculatura. A diminuição nas atividades de alongamento muscular promove uma diminuição da flexibilidade em diversas partes do corpo do idoso, ocasionando os desvios posturais e aumentando o risco de lesões por quedas. Sabe-se que uma queda para o idoso muitas vezes pode ser fatal, já que a necessidade da imobilização na cama devido a uma fratura é muito ruim para essa faixa etária, pois muitas complicações podem ocorrer, como pneumonias e tromboses. Mesmo após a reabilitação de uma fratura, podem ocorrer sequelas e a região afetada nunca mais será a mesma. Os idosos devem realizar um trabalho de alongamento geral, já que com o avanço da idade há um declínio da flexibilidade e o aparecimento de inúmeras retrações musculares.Mais uma vez alguns cuidados devem ser levados em conta:

• Fazer uma pesquisa antes, para saber se o idoso possui alguma impossibilidade devido a alguma patologia (doença) instalada;
• Não permitir que o idoso realize exercícios em apnéia;

• Tomar cuidado com algumas posturas, para evitar quedas;
• Sempre ser claro nas explicações.

Toda atividade deve ser feita com prazer e diversão, certamente o resultado será muito mais significativo.

Atualmente, o número de pessoas que praticam atividade física apenas uma vez por semana vem crescendo assustadoramente. São os chamados “atletas de final de semana”. Fazem parte desse grupo aquelas pessoas que vão aos clubes, parques, quadras ou campos de futebol e praticam o seu futebol, tênis, caminhadas junto com os amigos. Fisiologicamente sabe-se que essa não é a melhor forma de praticar uma atividade física, já que não há uma regularidade e quantidade semanal adequada. Em contrapartida, o sedentarismo vem crescendo na sociedade atual, sendo considerado um dos grandes “males do homem moderno”. O alongamento pode evitar, ou minimizar, consideravelmente as lesões musculares, como as distensões, estiramentos e contraturas. E sobre as dores, após o exercício, os alongamentos são de grande valia no momento do término de cada atividade.

<u>Flexibilidade</u>

A flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento. Em situações práticas há a distinção entre flexibilidade estática (no espacate em Ginástica Artística) e flexibilidade ativa (onde há influências de forças externas). A flexibilidade é considerada, por muitos autores, como uma capacidade física mista, ou seja, capacidade física coordenativa, na qual exige grande participação do sistema nervoso central e capacidade física condicional, que se refere à capacidade de ser treinável. A flexibilidade também é considerada uma capacidade física do ser humano que condiciona a obtenção de grande amplitude articular, durante a execução dos movimentos. Ou seja, o quanto sua articulação pode movimentar. Por exemplo, quando uma dona de casa necessita pegar algo embaixo do sofá ela necessita utilizar toda a sua flexibilidade, alongando os músculos das costas e da parte posterior das pernas. Essa mesma flexibilidade é utilizada quando ela vai estender a roupa em um varal, já que a articulação do ombro faz com que o braço se eleve e os músculos são obrigados a se estenderem. O estudo da flexibilidade, como uma das capacidades físicas, é de crucial importância para diversos esportes bem como para o condicionamento físico de sedentários.A flexibilidade em uma pessoa é variável, de acordo com seus hábitos e estrutura corporal, sendo relacionada à saúde. É de grande importância para o desenvolvimento global do indivíduo e deve levar em conta as necessidades individuais das diferentes pessoas que necessitam de seus benefícios. Podemos classificar a flexibilidade quanto à sua abrangência e articulações envolvidas.

Quanto à sua **abrangência** temos:

A) **Flexibilidade geral:** observada em todos os movimentos de uma pessoa englobando as suas articulações (juntas);
B) **Flexibilidade específica:** refere-se a um ou alguns movimentos realizados em determinadas articulações (juntas).

E não menos importante, a divisão da flexibilidade quanto às **articulações envolvidas**:

A) **Flexibilidade simples:** Ação articular em uma única articulação;
B) **Flexibilidade composta:** quando o movimento envolve mais de uma articulação.

A capacidade de executar os movimentos com grande amplitude é condicionada por uma série de fatores que devem ser levados em consideração no processo de aperfeiçoamento da flexibilidade. Você pode perceber que algumas pessoas são muito mais flexíveis que as outras, ou ainda, que a flexibilidade pode variar de acordo com a idade e outros fatores.

Tais fatores, como a maleabilidade da pele e elasticidade muscular, são poderosamente influenciadas por:

1) Idade: Quanto mais velha a pessoa menor sua flexibilidade;
2) Sexo: A mulher é em geral mais flexível que o homem;
3) Hora do dia: A flexibilidade aumenta com o passar das horas do dia, atingindo o seu máximo por volta das 13 horas;
4) Temperatura ambiente: O frio reduz e o calor aumenta a elasticidade muscular.
5) Estado de treinamento: Quanto mais treinado mais flexível;
6) Situação do atleta: Após uma sessão de aquecimento, a flexibilidade aumenta ao passo que diminui após um treinamento;

A escolha da composição dos meios e dos métodos de treino da flexibilidade é determinada, antes de tudo, pelo nível individual de desenvolvimento desta capacidade entre as pessoas e sua correspondência às exigências desta ou daquela atividade esportiva. Nas atividades físicas em que a flexibilidade não constitui fator principal, mas apenas determina a condição geral da pessoa (por exemplo: a corrida, o ciclismo) não exigem geralmente tarefas acentuadas de aperfeiçoamento da flexibilidade. Em outras atividades físicas em que o nível de desenvolvimento da flexibilidade determina em grande medida o resultado da atividade competitiva (por exemplo: a ginástica rítmica, a ginástica artística, karatê, capoeira, etc.) apresentam-se exigências mais altas e diversificadas em relação ao nível de desenvolvimento desta capacidade.A flexibilidade é muito importante para o ser humano, independente da sua condição física e idade. Todos estão acostumados a imaginar que a flexibilidade é importante apenas para os atletas e, principalmente, para aqueles que praticam esportes como a ginástica artística e a capoeira. No entanto, desde o mais sedentário até o indivíduo mais atlético, nenhum deles deve deixar a flexibilidade de lado. Pessoas que treinam e melhoram a sua flexibilidade possuem inúmeras vantagens em relação àquelas que não a treinam. Uma boa flexibilidade promove inúmeros benefícios como você pode observar:

- Melhor rendimento nas suas tarefas diárias;
- Maior coordenação na realização dos movimentos;
- Maior capacidade de prevenção no caso de lesões musculares e articulares;
- Melhor ajuste da postura corporal;
- Menor incidência de quedas, por encurtamentos musculares e articulares, principalmente no caso dos idosos;
- Melhor rendimento no trabalho, pois previne as lesões por esforços repetitivos (LER);
- Mais disposição no seu dia a dia.

Mais do que tudo isso, estar mais flexível faz a pessoa, fisicamente mais ativa e relaxada, pois a flexibilidade está diretamente ligada ao alongamento, como você poderá observar no decorrer desse curso.

2.3 – Força muscular e nutrição

Os praticantes de atividade física, desde sempre, se preocupam com as questões relacionadas à nutrição. No entanto, é na musculação que esse assunto ganha destaque sendo tema de ampla discussão. Devido à variedade de informações, o fato é que organizar as áreas da nutrição para praticantes de musculação não é tarefa simples. A sensação que se tem, é que a maior parte das informações veiculadas sobre nutrientes e musculação está incorreta. Veja algumas importantes observações para reflexão:

- na maioria das vezes, a preocupação com a nutrição se resume a auxiliar os praticantes de musculação a aumentar o tamanho dos seus músculos. Essa prática nutricional vai contra um dos mais importantes objetivos da alimentação humana: a promoção da saúde.
- essa prática nutricional torna os indivíduos vítimas de tudo que promete vantagens em relação ao crescimento muscular, assim fica difícil separar ficção e fato, diminuindo a credibilidade de praticantes e profissionais.
- somado à busca desenfreada por aumento dos músculos, existe um desconhecimento grosseiro de quais são

os verdadeiros papéis dos nutrientes no organismo humano.
- não existem alimentos ou combinações que aumentem a massa ou a definição muscular.

Embora não existam receitas comprovadas que aumente a massa ou a definição muscular, algumas revistas especializadas insistem em oferecer formas de aumentar a massa muscular ou de queimar gordura. Por isso, há um consumo exagerado dos famosos nutrientes anabólicos, anticatabólicos, termogênicos, no entanto, não existe qualquer evidencia científica que comprove a eficácia de tais produtos. Os descuidados também são frequentemente vítimas da confusão que existe entre "consumo de nutrientes" e "cardápio". Uma dieta sempre será expressa sob a forma de lista de alimentos a serem consumidos, são os cardápios; no entanto, só existem seis classes de nutrientes, porém infinitos tipos de cardápios. O estresse de treinamento é um dos componentes que influencia a necessidade de nutrientes, mas não o único. Além disso, pesquisas científicas não comprovam que o treinamento imponha a necessidade de nutrientes num nível tão alto que a alimentação balanceada não possa atender. Muitos atletas defendem o consumo pesado de suplementos alimentares, entretanto, a ciência ainda não consegue produzir nutrientes (suplementos) muitos melhores que os alimentos.

ASPECTOS NUTRICIONAIS PARA HIPERTROFIA MUSCULAR

Antes de qualquer coisa, é importante saber que os nutrientes podem auxiliar a alcançar os objetivos propostos na elaboração do programa de treinamento, no entanto, para que esse treinamento seja afetivo, é preciso, antes de tudo, treinar.

Os nutrientes não funcionam sem treinamento

A energia necessária para as ações musculares (contrações) é resultado do desgaste da creatina fosfato e do glicogênio (reserva energética) em trabalhos realizados para a promoção da hipertrofia muscular. Já aos carboidratos, sua real importância não está bem definida no treinamento de força, mas acredita-se atualmente que eles não comprometem o desempenho do treino, a não ser que o treinamento seja iniciado com uma concentração muito baixa de glicogênio muscular. Um dos possíveis "causadores" de fatiga muscular pode ser a incapacidade de manter o agrupamento de creatina fosfato. A suplementação de creatina poderia, portanto, pelo menos em teoria, beneficiar o desempenho dos treinos de força. Embora diversos trabalhos demonstrem a utilidade da suplementação de creatina em diferentes situações de exercícios, a literatura carece de dados quanto ao efeito dessa suplementação nos treinos de força tipicamente realizados em academia.

A maioria dos resultados de suplementação de creatina são de estudos feitos em laboratório

O aumento puro e simples da massa muscular não é objetivo da maioria dos esportes, em que os músculos precisam ser treinados. No entanto, os objetivos do culturismo é uma exceção a esta regra. Diante da carência de resultados quanto à possibilidade de aumento da treinabilidade na musculação, as práticas nutricionais recomendadas encaixam-se no campo do bom senso.

Não treine em jejum e tenha uma dieta balanceada

Outro problema na musculação é quanto ao TIMING, ou seja, a melhor hora para o consumo de determinados nutrientes em relação ao momento de execução do exercício. Alguns praticantes consomem suplementos variados como creatina, aminoácidos, shakes proteicos, vitaminas e carboidratos durante o treino, com o objetivo de melhorar o desempenho do seu treinamento. No entanto essa tática não encontra suporte na literatura científica. Por outro lado, muitos acreditam que o fornecimento de suplementos variados durante o exercício pode atrapalhar o "catabolismo" promovido pelo treino. O catabolismo, processo de captação de energia, é fundamental para o crescimento muscular. No entanto, essa argumentação também não tem respaldo cientifico.Diante das inúmeras evidências científicas que não apoiam a maioria dos modismos e estratégias de suplementação utilizada por indivíduos interessados em ganho de massa muscular, é importante a utilização de estratégias nutricionais que garantam tanto o efeito do treinamento como o consumo saudável de nutrientes. Toda essa explanação sobre "força e nutrição" está baseada no livro "Manual de Musculação", devidamente citado em nossa bibliografia. Vale sempre lembrar que para a escolha de uma dieta a ser utilizada para ganho muscular, é fundamental prescrição médica. Isto posto, ainda com base em nossa bibliografia, sugerimos

algumas recomendações nutricionais para ganho de massa muscular:

- A ingestão proteica deve ficar em torno de 1,2 g a 1,6g a cada kg de peso/dia.
- O ganho de peso deve ser gradual, não mais que 900 gramas por semana.
- A ingestão calórica deve exceder as necessidades diárias em 400Kcal a 500 kcal/dia.
- É necessário um balanço positivo de 2.800 a 3.500 calorias para constituir cerca de meio quilograma de músculo (454 gramas).

- Deve-se consumir três refeições e de dois a três "lanches" saudáveis por dia. Algumas opções são: frutas secas, castanhas, sementes e refeições líquidas.
- As proteínas em pó não são mais eficientes que as fontes naturais de proteínas (por exemplo: carnes magras, leite desnatado e claras de ovos).
- Suplementos protéticos aminoácidos não promovem o crescimento muscular.
- A suplementação com vitamina B12 boro e cromo não aumentam a massa.

2.4 - Treino básico de força muscular

Neste tópico, você poderá estudar uma sequência de treino básico de força muscular. Este treino teve como base as orientações do livro "Manual de Musculação", obra devidamente referida em nossa bibliografia. No entanto, insistimos sobre a importância de consultar um professor de educação física para uma orientação personalizada. Antes de desenvolver a força muscular, desenvolve-se a flexibilidade – a maioria dos exercícios de força, especialmente os que utilizam pesos, emprega larga amplitude de movimento ao redor das grandes articulares. Antes de desenvolver a força muscular, fortalecem-se os tendões e os ligamentos – o aumento da força muscular normalmente excede a capacidade de adaptação dos tendões e dos ligamentos; dessa forma, trabalhos com intensidade elevadas, de maneira prematura, ou em um curto período de tempo para a adaptação, podem oferecer riscos aos sistemas de suporte. Antes de desenvolver os membros, desenvolve-se o tronco – os músculos do tronco funcionam como uma unidade que proporciona estabilização e, mantém o tronco fixo durante os movimentos de braços e de pernas. Considere os dias da semana e os respectivos programas relacionados. Faça uma série de 10 movimentos, repetindo 3 vezes cada exercício, com um intervalo de 1 minuto entre cada exercício. Embora ilustrações estejam representadas ora por homem, ora por mulher, esta sequência serve para ambos os sexos, de acordo com os objetivos propostos:

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Programa	Programa	-	Programa	Programa
A	B	-	A	B

PROGRAMA A: MEMBROS SUPERIORES.
PROGRAMA B: MEMBROS INFERIORES E COLUNA.

PROGRAMA A: MEMBROS SUPERIORES

1 - Abdominal com os pés fixos
2 - Extensão do quadril no solo com pés apoiados
3 - Flexão unilateral do cotovelo, com haltere, cotovelo apoiado sobre a coxa
4 - Supino
5- Crucifixo
6 - FLY
7 - Desenvolvimento sentado com haltere
8 - Puxada por trás
9 - Remada polia alta
10 - Remada polia sentada
11 - Tríceps na polia alta
12 - Tríceps testa

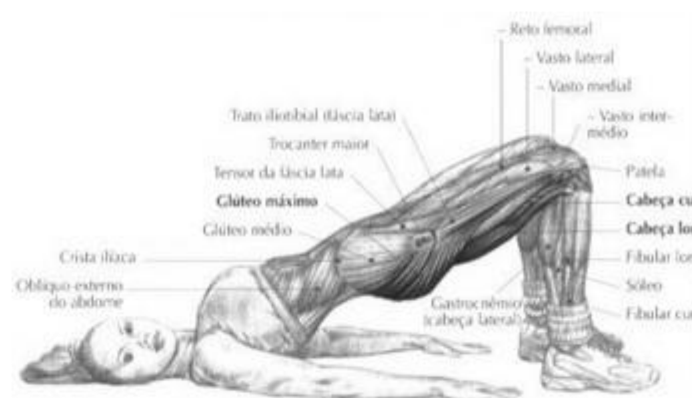
13 - Elevação lateral
14 - Elevação frontal

1 - Abdominal com os pés fixos



Este exercício trabalha o reto do abdome e, com menor intensidade, os oblíquos interno e externo do abdome.

2 - Extensão do quadril no solo com pés apoiados



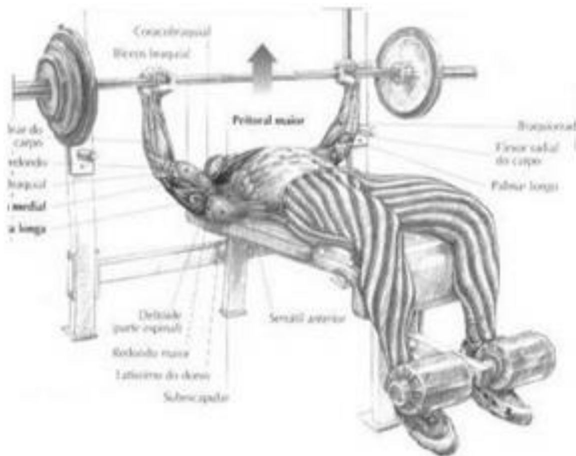
Este exercício trabalha principalmente os músculos posteriores da coxa e os glúteos máximos. É realizado em séries longas, tendo como objetivo a contração dos músculos no final da elevação da pelve.

3 - Flexão unilateral do cotovelo, com haltere, cotovelo apoiado sobre a coxa



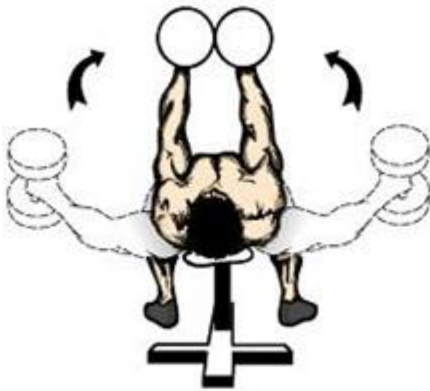
Este exercício de isolamento permite o controle de movimento na sua amplitude, sua velocidade e correção, trabalhando principalmente o bíceps braquial e o braquial.

4 - Supino



Este exercício solicita o peitoral maior, sobretudo sua parte abdominal, o tríceps e a parte clavicular do deltóide.

5 - Crucifixo



Este exercício trabalha principalmente o músculo peitoral maior.

6 - FLY



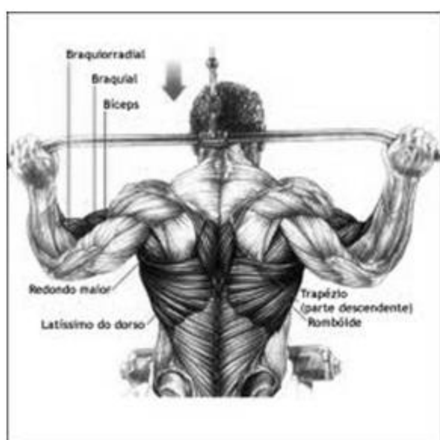
Este exercício trabalha de um modo geral, os braços e o peito (peitoral maior e menor).

7 - Desenvolvimento sentado com haltere



Este movimento pode ser realizado também em pé, alternando-se os membros superiores. Procure realizá-lo com as costas apoiadas, com o intuito de evitar o aumento da curvatura lombar.

8 - Puxada por trás



Este exercício é um dos preferidos para deixar as costas largas e fortalecer os bíceps.

9 - Remada polia alta



Este exercício trabalha a parte superior das costas, o trapézio e deltoide, além de fortalecer os braços.

10 - Remada polia sentada

Este exercício trabalha todos os músculos das costas, é considerado exercício principal para esta parte do corpo.

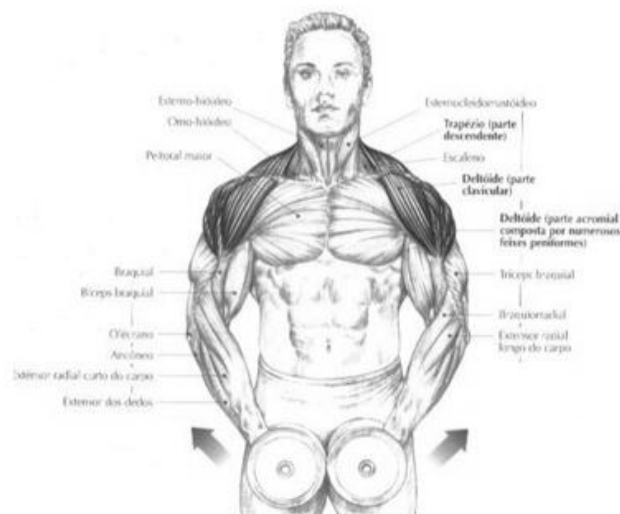
11 - Tríceps na polia alta

A pegada em supinação não permite trabalhar com peso elevado, sendo o exercício executado com um peso moderado de modo a trabalhar o tríceps branquial e concentrar o esforço sobre a cabeça medial. Durante a extensão do cotovelo, o ancôneo e os extensores do carpo são também solicitados.

12 - Tríceps testa

Este exercício trabalha os braços, o antebraço e o tríceps branquial.

13 - Elevação lateral



Este tipo de treinamento deve ser adaptado conforme a especificidade do músculo a ser trabalhado, podendo ser aplicado os movimentos com mãos à frente, mãos atrás dos glúteos e mãos sobre os lados.

14 - Elevação frontal

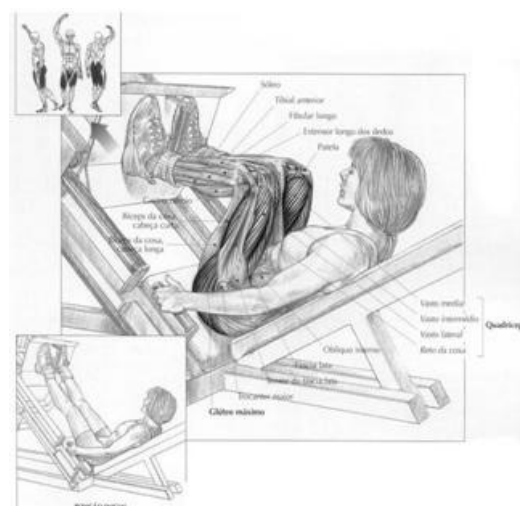


Este exercício trabalha o peitoral superior, o trapézio e a deltóide anterior.

PROGRAMA B: MEMBROS INFERIORES E COLUNA

1 - Leg Press 45º
2 - Extensão de joelho com halteres
3 - Agachamento
4 - Extensão de joelho (cadeira extensora)
5 - Adutores com aparelho específico
6 - Flexão de joelho (mesa flexora)
7 – Flexão plantar sentado
8 - Flexão plantar em pé

1 - Leg Press 45º



Este exercício trabalha a coxa e a panturrilha, também conhecida como “batata” da perna.

2 - Extensão de joelho com halteres



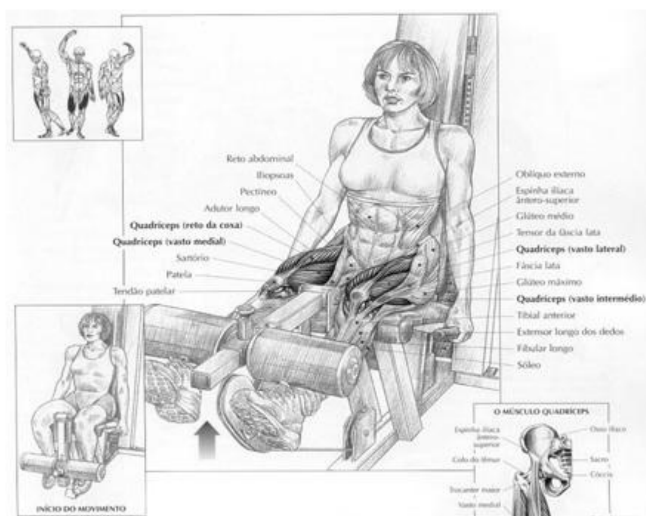
Este exercício trabalha principalmente os quadríceps femorais e os glúteos. Cargas pesadas não interferem de forma determinante no resultado final. Procure trabalhar com cargas moderadas em séries de 10 a 15 repetições.

3 - Agachamento



Este exercício trabalha as coxas, as panturrilhas, os quadris e o glúteo.

4 - Extensão de joelho (cadeira extensora)



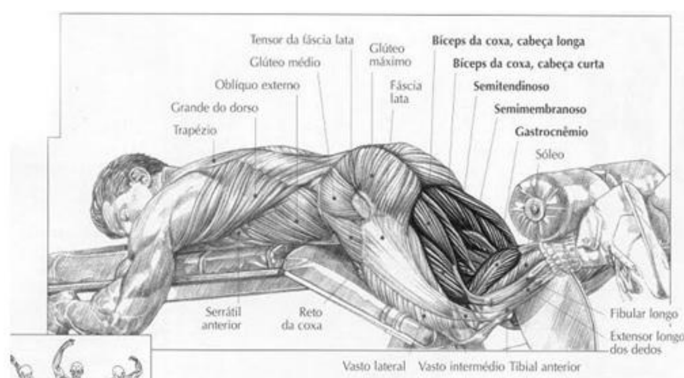
Este exercício trabalha as coxas, o abdômen e as pernas de um modo geral.

5 - Adutores com aparelho específico



Este exercício trabalha os adutores (pectíneo, adutor curto, adutor mínimo, adutor longo, adutor magno e grácil), permite a utilização de cargas maiores que a adução com polia baixa, mas sua amplitude de execução é reduzida. As séries longas produzem melhores resultados.

6 - Flexão de joelho (mesa flexora)



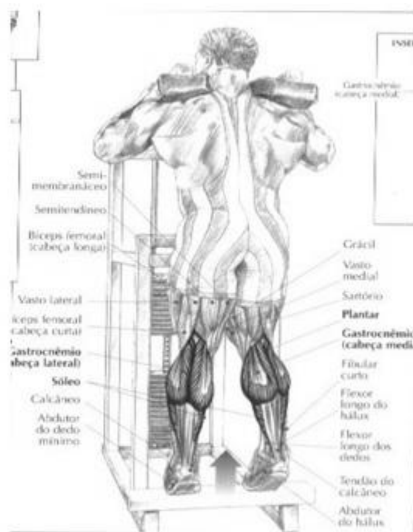
Este exercício trabalha os posteriores da coxas, o glúteo, as costas e a panturrilha.

7 – Flexão plantar sentado



Os exercícios 5 e 6 trabalham as coxas e a panturrilha.

8 - Flexão plantar em pé



Unidade 3 – O Educador físico e o Treino Avançado de Força muscular.

Olá,

Nesta unidade, você aprenderá sobre o que é Educação Física e acompanhará sua trajetória na história da humanidade e perceberá como ela é importante para o desenvolvimento da sociedade. Verá também, os princípios de Joe Weider, o norte-americano responsável pelo nível que o culturismo alcançou hoje, e saber o porquê sua técnica é tão usada em academias e demais situações de treino de hipertrofia. Por fim, iremos apresentar um Treino Avançado de Força Muscular.

Bom estudo!!!!

3.1 – A história da Educação Física

A Educação Física é ciência que busca investigar a origem e o desenvolvimento das atividades físicas do ser humano através do tempo. À medida que se desenvolveu a evolução cultural dos povos, a Educação Física também evoluiu. Portanto, a sua trajetória no tempo e no espaço está ligada com os sistemas políticos, sociais, econômicos e científicos vigentes na sociedade. Na Pré-História, a preocupação com o desenvolvimento da força bruta estava relacionado com as batalhas e as guerras que haviam entre os povos. Devido à necessidade de sobrevivência o homem foi obrigado a locomover-se, de uma região para outra, várias vezes durante o ano. Sem querer, o homem adestrava o corpo, numa prática natural do saltar, trepar, correr, lançar, nadar. Desta forma, o homem foi aprimorando, melhorando, através de milhões de anos, o seu aspecto físico para vencer melhor a luta pela vida. Pesquisas mostram que a prática da educação física existe desde o início da antiguidade oriental (4.000 a.C). Há indícios da prática na China e o no Japão antigo, no entanto o Egito aparece na história como uma civilização adiantada nesse sentido. A princípio, o povo vivia em tribos, tendo cada uma delas suas leis e sua religião; mais tarde se reuniram, no alto e baixo Egito, para formarem o novo reino, sob a direção de um chefe único, o Faráo, que o povo acreditava ser a encarnação do deus. Na Roma antiga, os romanos conquistaram a Grécia e suas atividades físicas que orientavam para o desenvolvimento das massas musculares. No entanto, pouco se dedicavam à cultura inteletual e muito menos a da moral do homem.

SISTEMA EDUCATIVO

Os muros da ilha de Creta, na Grécia, recentemente desenterrados, revelaram que a cultura física era praticada com tanta paixão, força e destreza, que chegaram a construir praças de jogos ou circo. Pelos desenhos e

pinturas de cenas esportivas encontradas, conclui-se que já se praticava diversos jogos como corridas de carros, corrida a pé, saltos, touradas, danças, além de exercícios de ginástica. O Pugilismo, o Boxe, lutas de gladiadores, a caça e jogos de xadrez também eram praticados. Portanto, é possível afirmar que a educação física nasceu sob os aspectos militar e esportivo. Sob o aspecto militar, a educação física era usada com o objetivo de preparar o exército para a batalha, sob o caráter guerreiro de sangue frio e a coragem. Com o mesmo objetivo de alegrar a aristocracia debochada e cruel, sedenta por crueldade, eram feitos espetáculos com luta de gladiadores, homens contra homens; homens e mulheres contra animais ferozes. Esses lutadores usavam muito a preparação física para suportar a batalha. Mais tarde o espetáculo também foi praticado em Roma. Sob o aspecto esportivo, a educação física despertava as qualidades guerreiras em atividades individual e coletivamente. Individualmente, praticavam-se esportes que desenvolviam as qualidades inatas do guerreiro, tais como coragem, ousadia, resistência e confiança em si mesmo. Entre muitos exercícios salienta-se de uma maneira especial:

a) Corridas a pé: A formavam a base dos exercícios de destreza e agilidade, com o objetivo de aplicá-lo as corridas de touros.
b) Pugilismo: Uma espécie de Boxe, parecido com o boxe dos dias atuais, no qual era permitido golpearem tanto com os pés como com os punhos. Muitos lutadores chegavam à morte no decorrer do combate. Os atletas eram divididos em categorias:

- peso leve, que lutavam de mãos livres, podendo golpear com os pés;
- peso médio, que usavam capacetes, com penachos e luvas;
- peso pesado, que eram protegidos com um capacete, máscara e luvas de couro acolchoadas, compridas e trançadas. Lutavam até que um deles caísse exausto e o vencedor o pisasse triunfante.

c) Combate de gladiadores: Este combate era feito no próprio local do sacrifício ao culto a Minotauro. O vencedor ganhava a liberdade e o vencido era sacrificado, costume esse encontrado na Grécia primitiva como herança da civilização cretense e, mais tarde, em Roma como herança da Grécia, quando a conquistaram.

d) Corridas de touros: Com o correr dos tempos, a luta de gladiadores tornou-se decadente e foi substituída pela corrida de touros dentro da arena, como parte integrante do culto sagrado ou touromáquico, em homenagem a divindade touro-homem, em que a vítima em geral terminava espetada nos chifres dos touros bravios.
e) Caráter coletivo: Este compreendia as caçadas e corridas de carros, com o espírito de competição e recreativo.

No Brasil, a história da Educação Física começa a partir da Segunda Guerra Mundial. Em relação à Guerra, Getúlio Vargas mantém um posicionamento neutro. O Brasil assinou um acordo com os Estados Unidos, no qual se acordava a construção da primeira siderúrgica brasileira em troca da instalação de bases militares no nordeste. No mesmo ano, o Governo estabelece as bases da organização desportiva brasileira instituindo o Conselho Nacional de Desportos, com o intuito de orientar, fiscalizar e incentivar a prática desportiva em todo o país. Com grandes investimentos por parte do governo, fica clara a intenção de se criar uma juventude patriótica e nacionalista que se identificasse não só com a política adotada pelo Governo de Getúlio Vargas, mas que pudesse sempre que necessário servir à Pátria. Em 28 de maio de 1940, o Decreto n.º 5.723, concede o reconhecimento do Curso Superior da Escola de Educação Física de São Paulo. Em 30 de outubro do mesmo ano, é também reconhecido o Curso no Estado do Espírito Santo. Em maio de 1941 o mesmo acontece nos estados do Rio Grande do Sul, Piauí e Santa Catarina. Em 1942, concede autorização para o funcionamento do Curso Normal de Educação Física nos Estados de Pernambuco e Paraná. Em 1941 cria o Conselho Nacional de Desportos e com a promulgação do Decreto Lei n.º 2.072 de 08 de março de 1940, tanto a Educação Física quanto a Educação Cívica e Moral passam a ser obrigatórias para todos os estudantes com até 21 anos de idade de todo o país. A Educação Física surgia com o objetivo de fortalecer a saúde das crianças e jovens, além de torná-los resistentes com hábitos e práticas higiênicas, prevenindo contra doenças, conservando assim o bem-estar e a longevidade das pessoas. Em 1943, o Brasil declara guerra aos países do eixo, Alemanha e Itália, pois os navios brasileiros foram atacados por submarinos alemães. A Força Expedicionária Brasileira foi criada em 1944 em que o primeiro escalão desta força foi mandada para combate na Itália. Durante o Estado Novo (1937 – 1945) os esportes coletivos ganharam papel de destaque no cenário nacional, começa então toda uma

campanha valorizando a prática desportiva. São realizados vários eventos neste sentido como por exemplo **o I Campeonato Intercolegial de Educação Física**, realizado na cidade de Santos, em agosto de 1941, com a participação de 32 estabelecimentos de ensino de 29 cidades paulistas somando 1.690 estudantes-atleta. Em 1943, ainda, o Governo criou a Comissão Técnica de organização Sindical e o Serviço de Recreação Operária, órgãos ligados ao Ministério do Trabalho. O objetivo era gerenciar os benefícios para menores e adultos orientando a recreação como forma de contribuição para o rendimento do trabalho nas fábricas, aumentando desta forma sua produção. As atividades eram demonstrações de ginástica e competições de atletismo, natação basquetebol e voleibol. Em 1944, foi realizado, **o II Campeonato Intercolegial**, com a presença de 2.500 jovens. A Escola Nacional de Educação Física habilitava seus frequentadores nas seguintes áreas:

- Educação Física.
- Técnico Desportivo.
- Treinamento e Massagem.
- Medicina da Educação Física e Desportos.

Com a criação da Escola Nacional, os estabelecimentos de ensino oficiais passaram a exigir o diploma de conclusão do curso de Magistério em Educação Física para os pleiteantes a professores. Em Agosto deste mesmo ano, houve em São Paulo o **III Campeonato Colegial de Educação Física**, com disputas para ambos os sexos e com apresentações de atletismo, natação, ginástica, basquetebol e voleibol. Estes Campeonatos Intercolegiais foram realizados em todo o país. Houve também o **Campeonato Colegial Brasileiro de Natação**, realizado nos anos de 1944 e 1945, os **Campeonatos Ginásio-Colegial** em 1944, os Jogos **Metropolitanos Ginásio-Colegiais** em 1945. De volta ao Governo, em 1953, Getúlio divide o então “Ministério da Educação e Saúde” em “Ministério da Educação e Cultura” e “Ministério da Saúde”. Cria, também, a Campanha de Aperfeiçoamento e Difusão do Ensino Secundários e o Comitê Brasileiro da Organização Mundial de Educação Pré-Escolar. Durante o Governo de Juscelino Kubistcheck (1956 a 1961) foi criada a Revista Escola Secundária que organizou a Campanha de Aperfeiçoamento e Difusão do Ensino Secundário. Cria, também, a Campanha Nacional de Erradicação do Analfabetismo e realiza o II Congresso Nacional de Educação de Adultos. A Educação Física cumpriu, no decorrer dos anos, papel fundamental para a criação de uma nova sociedade, com um sentimento mais patriótico e nacionalista. Por outro lado, interferiu diretamente na política educacional do país, através da União Nacional de Estudantes de Educação Física.

3.2 – O professor de Educação Física

Neste tópico, vamos conhecer a profissão do educador físico e saber como ela é importante para o desenvolvimento da saúde e é vital para o acompanhamento de um treino de hipertrofia. Como vimos, a Educação Física é uma das áreas do conhecimento humano ligada ao estudo e atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e mente, sendo elemento fundamental no desenvolvimento do ser humano. Educação Física é um termo usado para nomear tanto o conjunto de atividades físicas “não competitivas” e esportes com “fins recreativos” quanto à ciência que fundamenta a correta “prática destas atividades”, resultado de uma série de pesquisas e procedimentos estabelecidos.

- O desporto/esporte

Em educação física considera-se desporto uma disciplina escolar e um campo acadêmico, já esporte refere-se às diversas modalidades organizadas. Educação Física é uma atividade física planejada e estruturada, com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico. É também o conjunto de atividades físicas não competitivas, que fundamenta a correta prática destas atividades. A diferença entre a Educação Física e a atividade física é que a atividade física é qualquer movimento do corpo, produzido pelo músculo esquelético que resulta em um aumento do gasto energético. Atividade física refere-se ao gasto calórico promovido por uma ação superior físico, como um deslocamento, um movimento físico qualquer. Já a Educação Física é uma ação planejada e estruturada, que pode utilizar-se de vários elementos como o esporte, a dança, a luta, o jogo, a brincadeira e a atividade física. Para atuação como professor de Educação Física, é necessário um curso superior, durante o qual estudará os aspectos filosóficos, humanísticos, psicológicos, fisiológicos,

bioquímicos, genéticos, antropométricos e neuromotores das atividades físicas como também suas dimensões sociais e psicomotoras. O profissional deve ser capaz de orientar jogos e atividades lúdicas corretamente, cuidando da postura correta dos participantes, do respeito às normas do jogo/atividade, de assegurar o interesse de todos e do aproveitamento físico por parte dos jogadores/participantes. Deve-se trabalhar as aptidões físicas relacionadas à saúde, o desenvolvimento de qualidades físicas, a condição aeróbia, a resistência muscular localizada, a força, a flexibilidade e o controle da composição corporal. Normalmente, as atividades mais indicadas são:

- Exercícios técnicos: Natação
- Exercícios aeróbios: Caminhada, corrida, ciclismo, dança de salão.
- Exercícios de força ou resistidos: Musculação, ginástica localizada, hidroginástica.
- Exercícios de flexibilidade ou mobilidade: Alongamentos, exercícios de flexibilidade.

Existe uma confusão com relação às nomenclaturas dos cursos de Educação Física e Ciências do Esporte, no entanto são duas graduações diferentes. O Curso de Educação Física possui matérias ligadas às áreas de Ciências Biológicas e da Saúde, uma atuação diretamente ligada ao ensino pedagógico e à aplicação de atividades físicas para pessoas ou grupos, seja em ambientes escolares, seja em academias e centros esportivos. Já o formado em Esporte ou Ciências do Esporte, atua como técnico, preparação física de atletas, gestão e marketing esportivo e organização de eventos esportivos. Em geral, esses profissionais disputam as mesmas vagas no mercado de trabalho.

- O treinador pessoal (personal training)

Este profissional atua na análise e avaliação do quadro físico do cliente, apontando os fatores de riscos ou limitantes para a prática de exercícios físicos. Auxilia a escolha das atividades e indica o nível de aptidão física do cliente e aos objetivos por ele desejados. Além disso, é função do treinador pessoal:

- assessorar e orientar o vestuário, calçados e assessórios para a prática dos exercícios propostos.
- escolher as melhores condições para a prática de um programa de atividade física: local, horário, temperatura, umidade e outras variáveis que podem influenciar na execução do programa.
- controlar a duração, frequência, intensidade, velocidade de execução, intervalo, e variações das modalidades do programa.
- reavaliar, estimar e medir a eficiência do programa proposto e quantificar a melhora da aptidão física e os objetivos desejados pelo cliente.

Como vimos no tópico anterior, no principio, a formação no Brasil dos profissionais de Educação Física tinha origem militar, mas atualmente existem escolas civis com preparação tão boa quanto os institutos militares. O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) é o instrumento principal de organização e normatização das atividades pertinentes a essa área de atuação, no Brasil. Os Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs) são subdivisões do CONFEF nos estados e têm a função de fiscalizar o exercício das atividades próprias dos profissionais de Educação Física. Atualmente são treze CREFs, abrangendo todos os estados brasileiros. O bacharel em Educação Física atua em clubes, academias, centros esportivos, hospitais, empresas, planos de saúde, prefeituras, acampamentos, condomínios e qualquer espaço de realização de atividades físicas com exceção da escola de educação brasileira. O profissional com licenciatura em Educação Física atuará em escola de educação básica e também nos clubes, academias, hospitais, entre outros. Os profissionais e estudantes de Educação Física no Brasil possuem uma série de eventos especializados na realização de cursos. O mais famoso é O Congresso Internacional de Educação Física - FIEP, que acontece desde 1986 na cidade de Foz do Iguaçu, com a participação de mais de 55.000 pessoas de 50 países, com a apresentação de mais de 9500 trabalhos científicos. O Congresso FIEP é organizado pelo Prof. Almir Adolfo Gruhn, que atualmente é o Presidente Mundial da Federação Internacional de Educação Física, e disponibiliza anualmente uma série de cursos, eventos paralelos e Congressos Científicos.

3.3 - O Curso Superior em Educação Física

Neste tópico, estudaremos toda a estrutura de um Curso de Educação Física e veremos quanto é complexa a formação deste profissional. É um dos objetivos do Curso Superior em Educação Física a formação de um profissional crítico e reflexivo, com conhecimentos amplos da área da Saúde/Educação Física, conforme a história e a cultura educacional do país. Um profissional que é marcado pela promoção e desenvolvimento de atitudes éticas, da autonomia intelectual, criatividade e do pensamento crítico. O profissional desta área deve procurar intervir e transformar hábitos sociais que levem à prática da atividade física com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e defender um estilo saudável de viver. Veja um exemplo de curso de Educação Física:

- Modalidade: Licenciatura em Educação Física

Promover o processo de ensino-aprendizagem do componente curricular Educação Física na Educação Básica (nos níveis da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio). Planejar e replanejar, programar, organizar, coordenar, supervisionar, desenvolver, refletir e avaliar o processo, ministrando aulas tendo como conteúdo a cultura corporal de movimento na perspectiva sócio-educacional e de qualidade de vida/bem estar.

- MODALIDADE: GRADUAÇÃO PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Promover treinamento esportivo, preparação física, avaliação física, recreação em atividade física, orientação de atividades físicas, gestão em educação física e esporte. Diagnosticar, identificar, planejar, organizar, coordenar, prescrever, orientar, avaliar, administrar, aplicar métodos e técnicas motoras diversas, ministrar exercícios físicos objetivando promover, otimizar e reabilitar o condicionamento e restabelecer perspectivas de saúde, lazer ativo e bem estar psicossocial do indivíduo ou do coletivo.

- PRÁTICAS LABORATÓRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

• Laboratório de Medidas e Avaliação
• Laboratório de Biomecânica
• Laboratório de Anatomia Humana
• Laboratório de Musculação
• Quadras Poliesportivas
• Convênio com Clubes
• Semana de Educação Física
• Monitoria
• Iniciação Científica
• Estágio Supervisionado
• Prática como componente curricular
• Atividade-Acadêmico-Citentífico-Culturais

DURAÇÃO

- 3 anos (Licenciatura)
- 4 anos (Graduação Plena “antigo Bacharelado”)

- MATRIZ CURRICULAR (LICENCIATURA)

• Anatomia
• Anatomia dos Sistemas
• Aprendizagem e Desenvolvimento Motor
• Atividades Complementares
• Atividades Práticas Supervisionadas
• Atletismo: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
• Basquetebol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
• Biologia (Citologia)

• Biomecânica Aplicada à Atividade Motora
• Ciências Sociais
• Comunicação e Expressão
• Corporeidade, Motricidade e Educação Física
• Crescimento e Desenvolvimento Humano
• Didática Específica
• Didática Geral
• Educação Física Adaptada
• Educação Física Infantil
• Educação Física Interdisciplinar
• Educação Física no Ensino Fundamental
• Educação Física no Ensino Médio
• Estágio Licenciatura
• Estrutura e Funcionamento da Educação Básica
• Estudos Disciplinares
• Filosofia e Dimensões Históricas da Educação Física
•Fisiologia Aplicada à Atividade Motora
• Futebol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
• Ginástica Artística
•Ginástica Geral
• Handebol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
• Homem e Sociedade
• Interpretação e Produção de Textos
• Língua Brasileira de Sinais - LIBRAS
• Lutas: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
• Medidas e Avaliação
• Metodologia do Trabalho Acadêmico
• Metodologia do Treinamento Físico
• Métodos de Pesquisa
• Natação: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos
• Planejamento e Políticas Públicas de Educação
• Prática de Ensino: Componente Curricular
• Prática de Ensino: Estágio Supervisionado
• Prática de Ensino: Observação e Projetos
• Prática de Ensino: Reflexões
• Prática de Ensino: Trajetória de Práxis
• Prática de Ensino: Vivência no Ambiente Educativo
• Primeiros Socorros
• Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem
• Recreação
• Ritmo e Dança
• Voleibol: Aspectos Pedagógicos e Aprofundamentos

3.4 – Princípios de treinamento Weider

Neste tópico, você estudará a respeito do norte-americano Joe Weider, responsável pelo nível que o culturismo alcançou hoje. Embora ele não tenha inventado o culturismo, é correto afirmar que a indústria do culturismo não existiria se não fosse ele, desta forma não teria Arnold Schwarzenegger, Lee Honey, Dorian Yates e muitos outros. Os princípios de treinamento Weider fundamentaram o culturismo moderno e são utilizados no dia a dia das academias. Veja os principais conceitos:

Treinamento progressivo

Refere-se à adição de cargas progressivas, ou seja, para que o músculo se torne maior e mais forte é

necessário, periodicamente, adicionar mais carga, aumentar o número de séries e de sessões de treino, diminuir o tempo de repouso entre as séries. Este princípio é utilizado principalmente por iniciantes na musculação, pois estes têm um aumento inicial de força muito rápido. Atletas mais avançados, muito embora também continuem a adicionar peso aos exercícios, trabalham de uma forma mais sofisticada, utilizando uma combinação dos outros princípios.

TREINAMENTO EM SÉRIES

É recomenda a realização de 3 a 4 séries para cada exercício a fim de chegar à completa exaustão de cada grupo muscular e obter assim máxima hipertrofia. Este treino é conveniente para principiantes se considerarmos o programa de treinamento como um todo. Atletas avançados realizam números de séries diferentes. Às vezes apenas uma série de um determinado exercício e quatro de outro, por exemplo.

TREINAMENTO ISOLADO

Um músculo pode trabalhar relativamente isolado ou auxiliado por outros músculos ao máximo, no entanto é necessário isolá-lo da ação destes músculos auxiliares. Nem todo o treinamento pode obedecer a este princípio, pois muitos exercícios envolvem mais de uma articulação no trabalho, como exemplo, o desenvolvimento para o deltoide, em que o tríceps também tem de trabalhar.

CONFUSÃO MUSCULAR

Este treino evita que o músculo se adapte a um determinado tipo de exercício ou uma rotina específica de treinamento. Os músculos nunca devem se acomodar, pois para crescer, necessitam estar constantemente em estresse. Para isto, muda-se constantemente o exercício, séries, repetições, ângulos de pressão, de forma que não se dê oportunidade para que o músculo acomode. É preciso ter muitos métodos para fazer uso desse treino, uma vez que na intenção de utilizar este princípio, alguns atletas acabam por mudar tanto os exercício que não sabem mais a carga que utilizam para cada um, até descobrirem ou relembrarem qual é a carga, e muitas vezes terminam o treinamento com as cargas erradas. É importante mudar alguns exercícios periodicamente, um de cada vez, para cada grupo muscular.

TREINAMENTO PRIORITÁRIO

O músculo é desenvolvido com um grau de intensidade de treinamento. Esta intensidade só é atingida quando a energia está em alto grau. Por exemplo, se em um dia está programado para treinar abdômen, bíceps e ombro, e se seu ombro necessita de mais envolvimento, dê prioridade a ele, ou seja, comece a treiná-lo primeiro.

TREINAMENTO EM PIRÂMIDE

O objetivo é aquecer o músculo progressivamente antes de utilizar a carga máxima para um determinado exercício e assim evitar riscos de ruptura de tecido mole. Começa-se com 15 repetições e 60% da carga máxima como aquecimento. Depois acrescente peso e realize 10-12 RM (Repetição Máxima) e finalmente realizam-se 5-6 RM, o que corresponderá aproximadamente a 80% da carga máxima. Exercícios gerais de aquecimento, incluindo aquecimento cardiorrespiratório e exercícios de alongamento, são convenientes antes de iniciar o treino principal. Antes de iniciar cada grupo muscular é bom alongar novamente, não rigorosamente, e sim em nível de aquecimento. Esta é uma forma de avisar ao músculo que o esforço físico será iniciado. Outros sistemas de treinamento não obedecem à recomendação do principio em pirâmides, mas se realiza, por exemplo, uma série de aquecimento com 8-12 RM e mais uma ou duas séries de 6-8 RM.

TREINAMENTO DIVIDIDO

Segundo Weiner, após um período de adaptação de três meses realizando um treino básico, três vezes por semana, pode ser que o individuo queira aumentar a intensidade de treinamento. Para isso é aconselhável dividir o treino em duas partes:

- a primeira, treina-se a parte superior do corpo utilizando-se aproximadamente oito exercícios.
- na segunda, treina-se a parte inferior com a realização de 6-8 exercícios.

Desta forma, é possível concentrar mais energia para as diferentes partes do corpo, já que estas partes são treinadas em dias diferentes, sendo possível assim desenvolver um físico maior e mais simétrico. Esta divisão é muito utilizada por culturistas que já realizaram a fase de adaptação. Treinos mais avançados são divididos em três ou quatro partes. Desta forma, em cada dia treina-se de uma ou duas regiões musculares, havendo assim um intervalo de seis a oito dias entre os treinos para os mesmos grupos musculares. Só assim, cada parte pode ser treinada com o máximo de intensidade. Ainda existem atletas que dividem o treino durante o dia, de forma que cada músculo é treinado em um período diferente do dia, mas, para isso, é necessário ter muito tempo disponível ou dedicação exclusiva aos treinos.

TREINAMENTO POR FLUXO

Sua função é ótima para obter crescimento, é necessário haver suficiente irrigação sanguínea permanente em um determinado músculo. Para conseguir isto, treina-se de três ou quatro exercícios para um mesmo músculo em sequência, sem realizar nenhum outro exercício para outro grupo muscular entre estes exercícios específicos. Para determinados grupos musculares existem atletas que utilizam apenas um exercício. Estes atletas normalmente já têm estes músculos bastante desenvolvidos, de forma que não têm muito com que se preocupar. Outros atletas, realizando dois ou mais exercícios, acabam por diminuir o músculo ao invés de fazê-lo crescer. Isto é comum acontecer com alguns atletas teimosos que são obcecados com o tamanho do braço e passam a realizar inúmeros exercícios. Para descobrir qual o número ideal de exercícios e o peso conveniente para você, sempre será através do método de tentativa e erro, com alguns meses você aprenderá.

Super série

Este é um princípio Weider, bastante comentado, que preconiza agrupar dois exercícios para grupos musculares opostos e realizá-los alternadamente, como é o caso do bíceps e tríceps. Realiza-se, por exemplo, uma rosca direita e em seguida uma rosca testa, com pouco ou nenhum intervalo entre elas. Os sistemas "super séries" é comprovadamente eficiente do ponto de vista neurológico. Testes comprovam que, fazendo-se uma série para tríceps e outra para bíceps, melhora-se o índice de recuperação de ambos. Este princípio parece útil, principalmente quando em alguma fase do treino se resolva treinar braço (bíceps e tríceps) em um dia. Treinos avançados destes músculos acontecem normalmente em dias separados, mas eventualmente você pode resolver agrupá-los.

SÉRIE COMBINADA

Neste caso, dois exercícios diferentes para um mesmo músculo são executados, um pós o outro, sem intervalo. Por exemplo, rosca direta e rosca alternada para bíceps, rosca testa e extensão de braços com cabos para tríceps ou voador e supino para peitoral. O objetivo é utilizar todo o potencial do músculo treinado em angulações diferentes para atingir maior número possível de fibras musculares.

TREINAMENTO EM CICLO

Durante uma parte do treino anual, deve-se desenvolver rotinas para desenvolver massa e força muscular. Durante outra parte do ano, deve-se desenvolver rotinas com menos peso e mais repetições e pouco repouso entre as séries. Desta forma, evitam-se lesões musculares enquanto se obtém desenvolvimento progresso. Este princípio no meio esportivo é também conhecido como periodização e pode ser manipulado de várias maneiras de acordo com a condição de cada atleta e quadro anual de competições.

ISOTENSÃO

Tensiona um músculo e o mantém em tensão máxima por 3-6 segundos. A tensão isométrica deve ser realizada três vezes. Este tensionamento melhora o controle neuromuscular e auxilia a obter definição e pico muscular. Este treinamento também conhecido como isometria é aplicado na realização de poses, sendo que atletas competitivos intensificam estas poses pelo temos de 1 a 2 meses antes dos campeonatos. Após cada repetição,

alguns atletas utilizam a isotensão. Este tipo de treino é bastante efetivo para bíceps, tríceps, bíceps femural e peitoral quando se executa o voador e cruzamento de cabos e o levantamento lateral para deltóide.

REPETIÇÃO FORÇADA

Um companheiro de treino ajuda a execução de mais algumas repetições, após ter atingido o seu ponto máximo do esgotamento muscular para o determinado exercício. Esta ajuda não ocorre em toda a trajetória do movimento positivo, mas sim na fase final, quando normalmente se realiza a isotensão. Um máximo de 2 ou 3 repetições forçadas é normalmente utilizado. Este é um princípio de treinamento que só deve ser utilizado por culturistas experientes que tenham passado da fase de adaptação, pelo menos.

Cuidado para que o seu companheiro de treino não faça o exercício no seu lugar

É muito comum ver em academias parceiros de treino realizando "rosca direta" enquanto só deveriam estar ajudando a repetição forçada de supino.

Drop Set

Neste princípio uma série é realizada até o esgotamento total, quando então o peso é diminuído (aproximadamente em 40%); a série é então imediatamente continuada até novamente obter o esgotamento total. Normalmente, esta diminuição de carga só é realizada uma vez, mas uma tripla ou quádrupla diminuição eventualmente é utilizada. Este princípio é utilizado quando se tem à disposição um companheiro de treino que se encarrega de diminuir a carga enquanto você respira por alguns segundos antes de pegar pesado novamente.

Este é outro princípio que não deve ser utilizado por iniciantes.

Pré-exaustão

Quando se treina um grupo muscular, começando-se com um exercício básico, como o supino para o peitoral, um músculo menor envolvido no movimento irá se esgotar antes do que o peitoral. Assim, o músculo-alvo não poderá treinar em toda a sua capacidade. Para evitar isso, primeiro se utiliza um exercício que tenha como objetivo atingir o músculo alvo diretamente, sem que se utilize significativamente nenhum outro músculo menor. Desta forma você estará cansando o músculo- alvo, quando passar para o exercício básico, o músculo-alvo não será prejudicado pelo músculo menor, pois aquele já estará "cansado". Exemplo de exercício de pré-exaustão:

- voador, crucifixo ou cruzamento de cabos antes de supino.
- Pull over antes de puxada para dorsal.
- extensão de perna antes e agachamento.

SÉRIE NEGATIVA

Não confunda com repetição forçada o treinamento de musculação que envolve uma série variada de treino. Não é apenas chegar a uma academia, ir diretamente para um banco de supino ou para um voador e colocar um monte de peso e malhar. Desta forma, com certeza, as suas expectativas de melhora da condição física poderá acabar em frustração e muita dor muscular.

3.5 – Treino avançado de força muscular

Neste tópico, você poderá estudar uma sequência de treino avançado de força muscular. Este treino teve como base as orientações do livro "Manual de Musculação", obra devidamente referida em nossa bibliografia. No entanto, insistimos sobre a importância de consultar um professor de educação física para

uma orientação personalizada. Antes de desenvolver a força muscular, desenvolva a flexibilidade – a maioria dos exercícios de força, especialmente os que utilizam pesos livres, emprega larga amplitude de movimento ao redor das grandes articulares. Antes de desenvolver a força muscular, fortaleça os tendões e os ligamentos – o aumento da força muscular normalmente excede a capacidade de adaptação dos tendões e dos ligamentos. Antes de desenvolver os membros, desenvolva o tronco – os músculos do tronco funcionam como uma unidade que proporciona estabilização e mantém o tronco fixo durante os movimentos de braços e de pernas. Considere os dias da semana e os respectivos programas relacionados. Faça uma série de 10 movimentos, repetindo três vezes cada exercício, com um intervalo de 1 minuto entre cada exercício.

Embora ilustrações estejam representadas ora por homem, ora por mulher, esta sequência serve para ambos os sexos, de acordo com os objetivos propostos.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Programa	Programa	Programa	Programa	Programa	Programa
A	B	A	B	A	B

PROGRAMA A: MEMBROS SUPERIORES.
PROGRAMA B: MEMBROS INFERIORES E COLUNA.

PROGRAMA A: MEMBROS SUPERIORES

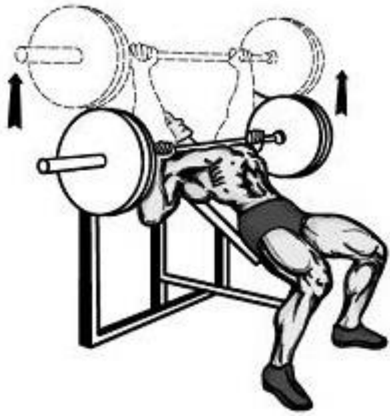
1 - Supino
2 - Supino inclinado
3 - Crucifixo
4 – FLY
5 - Bíceps, braços em cruz, com polia alta
6 - Bíceps com aparelho LERRY SCOTT
7 - Flexão-adução horizontal dos ombros, inclinado, com halteres
8 - Barra fixa anterior
9 - Puxada por trás
10 - Remada polia alta
11 - Remada sentada
12 - Remada em pé com barra ou halteres
13 - Tríceps na polia alta
14 - Tríceps testa
15 - Tríceps francês
16 - Desenvolvimento anterior com barra
17 - Elevação lateral
18 - Elevação frontal

1 – Supino



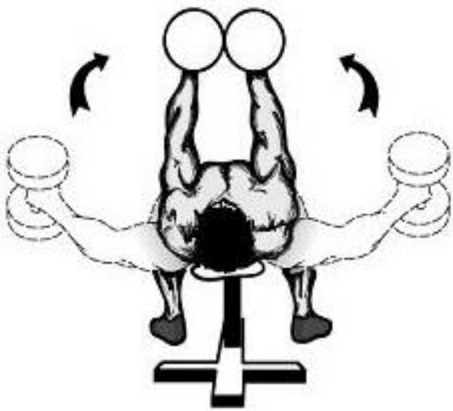
Este exercício desenvolve a área do músculo peitoral médio.

2 - Supino inclinado



Este exercício desenvolve a área do músculo peitoral grande.

3 - Crucifixo



Este trabalha principalmente o músculo peitoral maior.

4 - FLY



Este exercício trabalha de um modo geral, os braços.

5 - Bíceps, braços em cruz, com polia alta



Este exercício, voltado ao bíceps, não deve ser efetuado com uma carga muito elevada de pesos e deve-se

considerar que as séries longas produzem os melhores resultados. É muito importante que esteja concentrado para sentir a contração da parte interna do bíceps braquial.

6 - Bíceps com aparelho LERRY SCOTT



É um dos melhores exercícios para sentir o trabalho do bíceps branquial. Aqueça muito bem os músculos para não sofrer com a tensão muscular, que é intensa nesta atividade. Procure utilizar cargas leves e não estender demais os cotovelos para evitar o risco de tendinite.

7 - Flexão-adução horizontal dos ombros, inclinado, com halteres



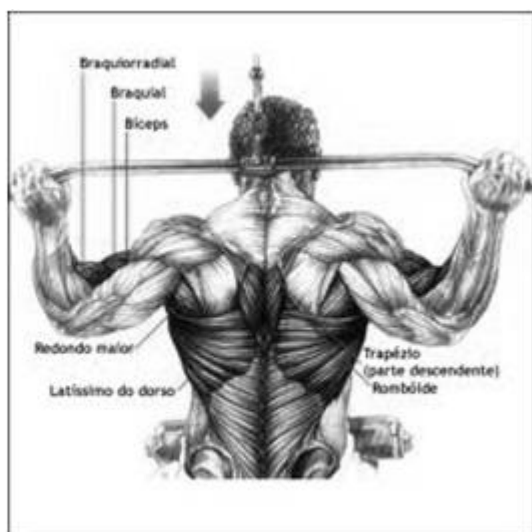
Este movimento não deve ser realizado com excesso de peso. Ele localiza o esforço sobre os peitorais, principalmente sobre a sua parte clavicular. Este exercício, juntamente com o pull-over, integra a relação dos exercícios fundamentais para o desenvolvimento de uma boa expansão torácica.

8 - Barra fixa anterior



Este exercício trabalha as costas e os bíceps.

9 - Puxada por trás



Este exercício é um dos preferidos para deixar as costas largas e fortalecer os bíceps.

10 - Remada polia alta



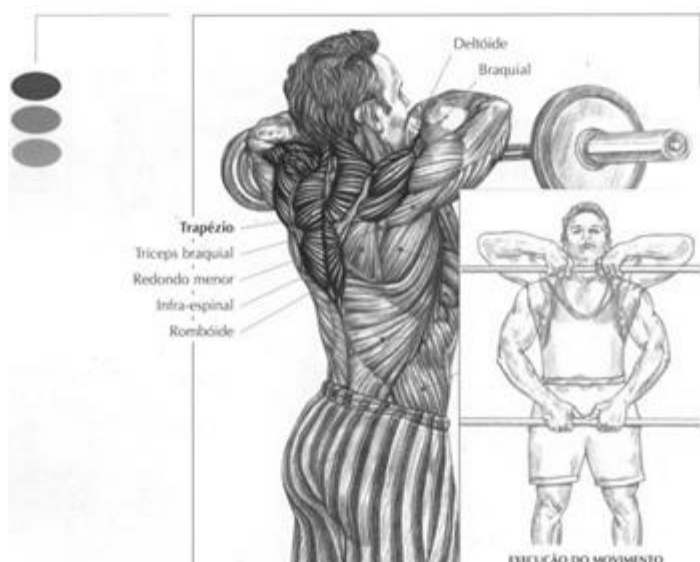
Este exercício trabalha a parte superior das costas, o trapézio e a deltoide, além de fortalecer os braços.

11 - Remada sentada



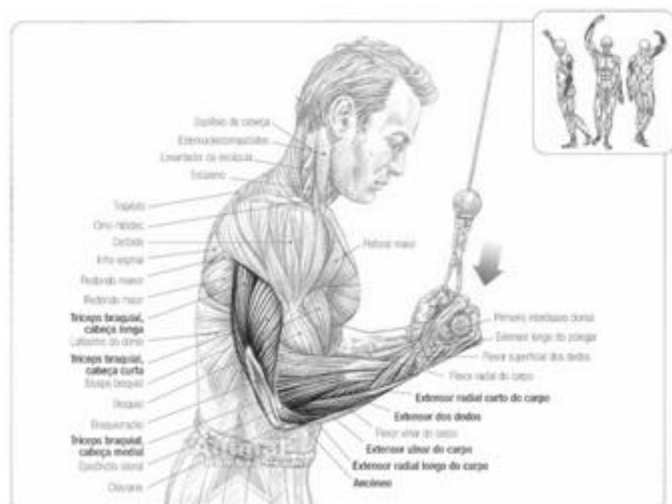
Este exercício trabalha todos os músculos das costas, é considerado exercício principal para esta parte do corpo.

12 - Remada em pé com barra ou halteres



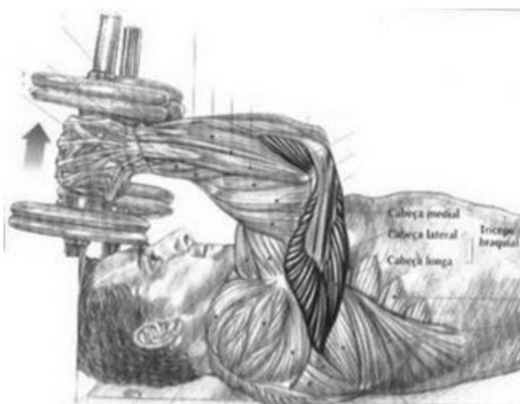
Este exercício trabalha as costas de um modo geral, além do deltoide e o branquial.

13 - Tríceps na polia alta



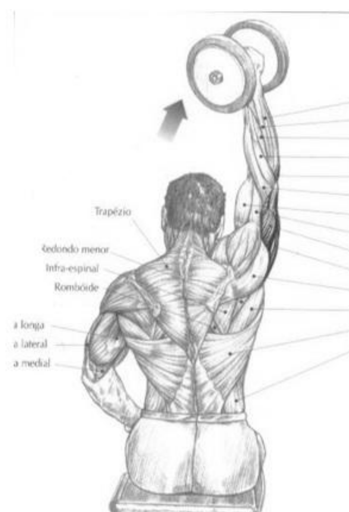
Este exercício trabalha os braços, o peitoral maior, o trapézio, além do grande dorso.

14 - Tríceps testa



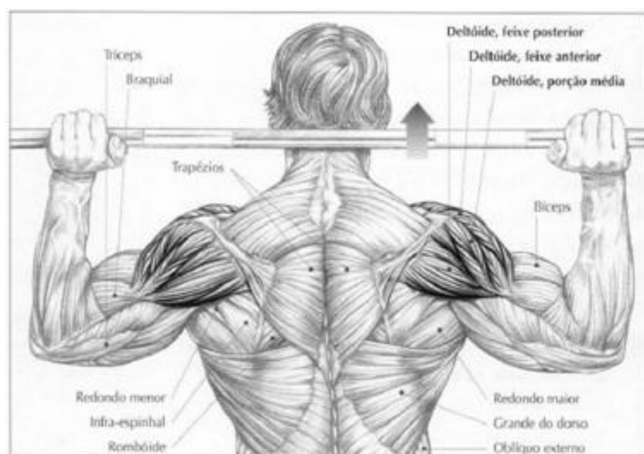
Este exercício trabalha os braços, o antebraço e o tríceps branquial.

15 - Tríceps francês



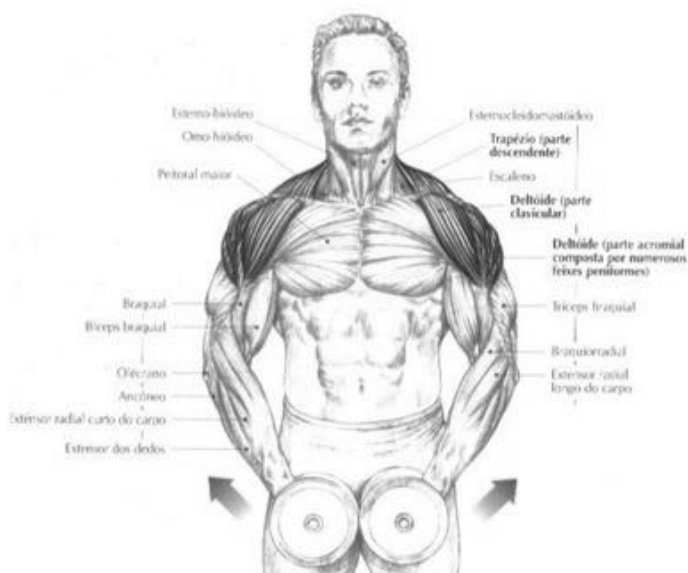
Deve ser observado que a posição vertical do braço estende a cabeça longa do tríceps braquial, favorecendo, assim, a sua contração durante o trabalho.

16 - Desenvolvimento anterior com barra



Este exercício também trabalha as costas e os braços de um modo geral.

17 - Elevação lateral



Este exercício trabalha o peitoral superior, os tríceps e os braços de um modo geral.

18 - Elevação frontal

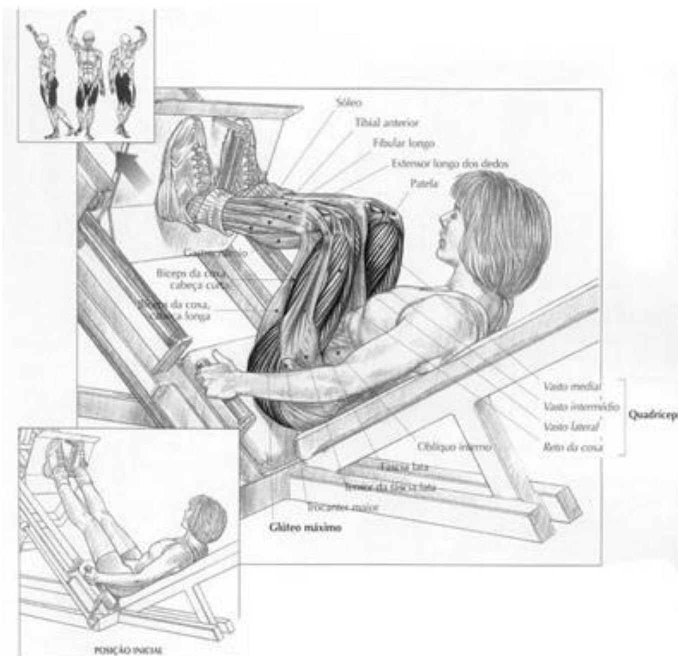


Este exercício trabalha o peitoral superior, o trapézio e a denóide lateral.

PROGRAMA B: MEMBROS INFERIORES E COLUNA

1 - Leg press 45º
2 - Agachamento
3 - Agachamento com as pernas afastadas
4 - Agachamento com a barra na frente
5 - Agachamento com as mãos cruzadas
6 - Extensão de joelho (cadeira extensora)
7 - Extensão de tronco e coluna
8 - Flexão de joelho (mesa flexora)
9 - Flexão plantar sentado
10 - Flexão plantar em pé
11 - Levantamento terra
12 - Extensões do quadril com aparelho específico

1 - Leg press 45º



Este exercício trabalha a coxa e a batata da perna.

2 - Agachamento



Este exercício trabalha a coxa, a batata da perna, os quadris e o glúteo.

3 - Agachamento com as pernas afastadas



Este exercício também trabalha a coxa, a batata da perna, os quadris e o glúteo.

4 - Agachamento com a barra na frente



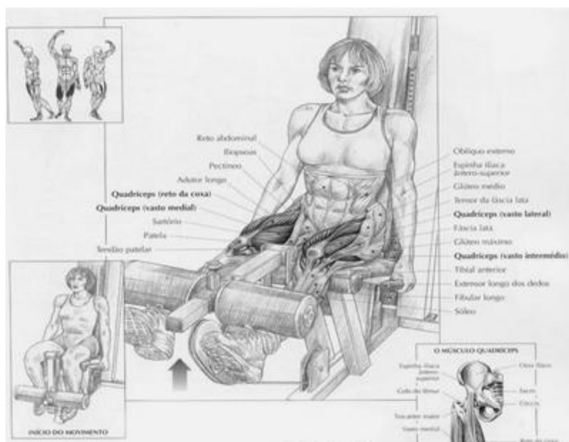
Este exercício também trabalha a coxa, a batata da perna, os quadris e o glúteo.

5 - Agachamento com as mãos cruzadas



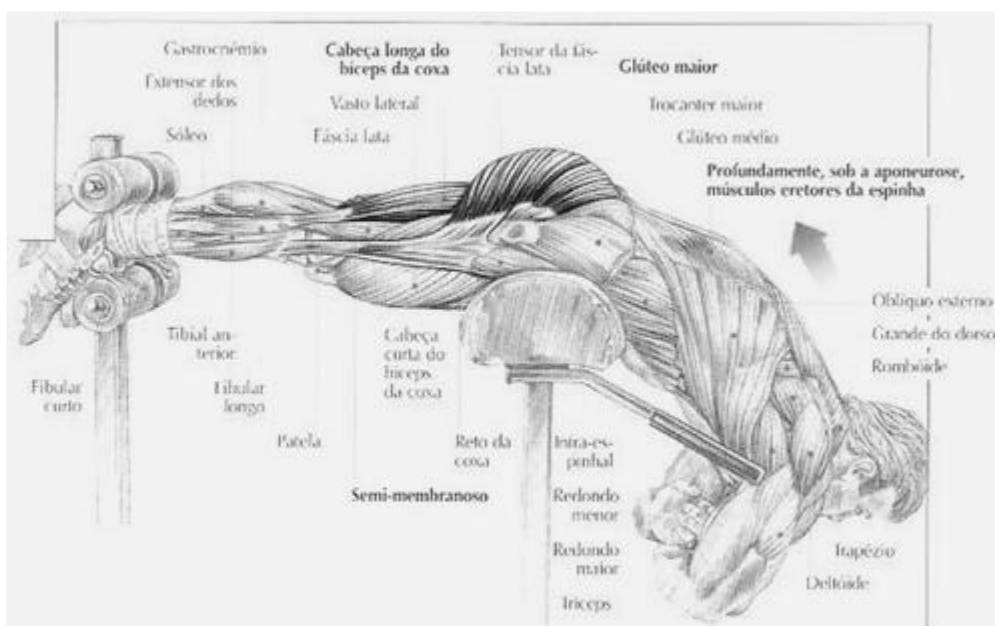
Este exercício trabalha as costas e as coxas.

6 - Extensão de joelho (cadeira extensora)



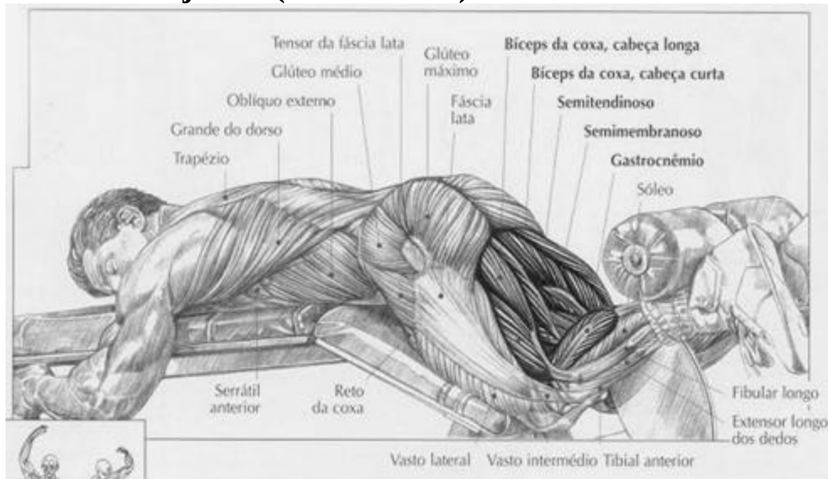
Este exercício trabalha as coxas, o abdômen e as pernas de um modo geral.

7 - Extensão de tronco e coluna



Os exercícios 7 e 8 também trabalham as coxas, o abdômen e as pernas de um modo geral.

8 - Flexão de joelho (mesa flexora)

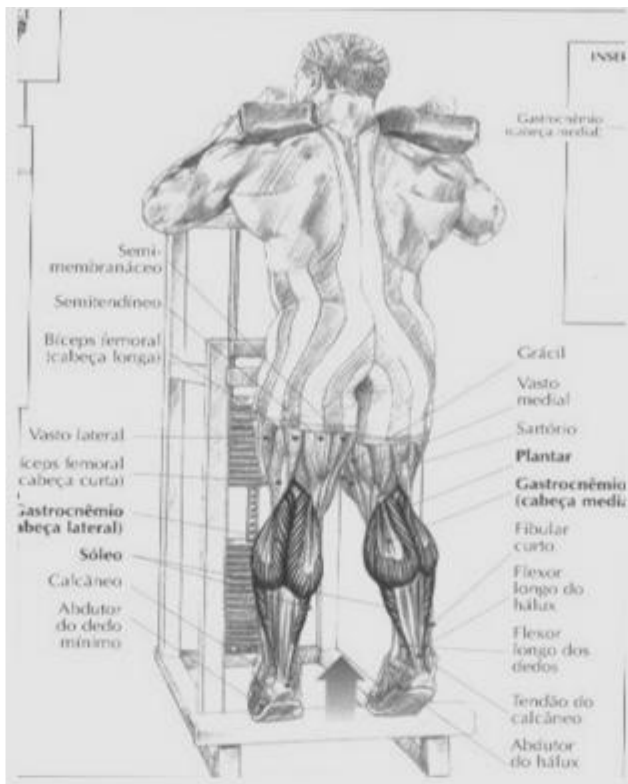


9 - Flexão plantar sentado



Os exercícios 9,10 e 11 trabalham as coxas e a panturrilha.

10 - Flexão plantar em pé



11 - Extensões do quadril com aparelho específico



12 - Levantamento terra



Este exercício é o mais completo para as costas.

-FINAL DO CURSO EXTRA-

AGRADECIMENTOS

A Confederação Brasileira de Esporte e Lazer, agradece a toda colaboração de conteúdo disponibilizado para a criação desta apostila, agradece tembém a todos os membros de nossa equipe que se empenharam muito neste trabalho, e também a você caro leitor, esperamos que tire o máximo possível de proveito deste material.

A Confederação Brasileira de Esporte e Lazer, 2013







MINISTÉRIO
DO ESPORTE

